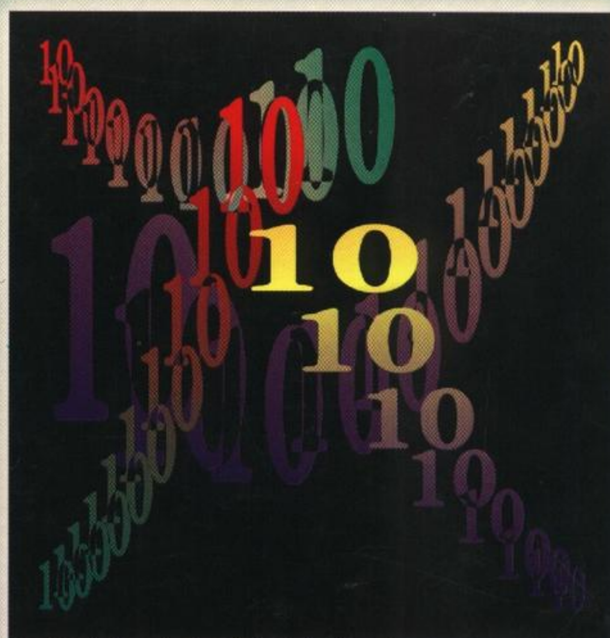
Dejvid Ejkres

KAKO POLOŽITI ISPIT



Finesa

Učite sa zadovoljstvom i lakoćom

Biblioteka »UM«

7

Dejvid Ejkres

KAKO POLOŽITI ISPIT

Kako da se organizujete, pripremite i verujete u uspeh

Beograd, 2001.

Naslov originala
David Acres – *Passing Exams Without Anxiety*

Autorska prava za Jugoslaviju
Branislav Maričić

Izdavač
FINESA, Rada Končara1a, Beograd
Tel./fax 011/437-127; 011/428-246
www.finesa.edu.yu

Za izdavača
Branislav Maričić

Urednik
Časlav Mančić

Tehnički urednik
Nenad Đuričić

Prevodilac
Tanja Milosavljević

Lektor
Dobrila Đuričić

Korektor
Zorica Maričić

Štampa
Caligraph, Beograd

Tiraž
500 primeraka

ISBN 86-82683-13-X

Predgovor

„Polaganje ispita *bez* napora?" jeste prvo skeptičko pitanje koje se postavlja u vezi s ovom knjigom. Odgovor na njega je „Da", a uspeh ove knjige je, umnogome, posledica činjenice da ona sadrži rešenja problema koji muče stotine učenika i studenata u vreme kada pristupaju najrazličitijim oblicima ispita, od testova u osnovnim školama, preko srednjoškolskih završnih ispita, do onih na različitim nivoima višeg i visokog obrazovanja.

Ovde ćete otkriti načine za izlaženje na kraj s gradivom i njegovim ponavljanjem, korišćenjem ideja studenata koji su paniku i nervozu pretvorili u usredsređenu energiju i upotrebili je kako bi uspešno položili ispite. Pronaći ćete stotine ideja koje će vam pomoći da svoj nemir preobratite u uravnotežen, pozitivan pristup gradivu, ponavljanju i ispitima.

Peto izdanje je u potpunosti prerađeno, čime je olakšano njegovo čitanje i upotreba. Nove ideje koje su dodate ovom poslednjem izdanju uključuju šira uputstva o upotrebi kompjutera i fascikli; više saveta za srednjoškolce i ideja za vanredne studente ili one koji se posle više godina vraćaju studijama. Roditelji i nastavnici mogu u celoj knjizi, a naročito u Poglavlju VII, da nađu više saveta o tome kako da budu od pomoći.

Želeo bih da zahvalim svima onima koji su mi godinama velikodušno poklanjali svoje vreme i ideje. Za ovo peto izdanje, naročito bih želeo da zahvalim Sandri Grejem i Silviji Tomas, za njihove iscrpne komentare i sugestije o dodacima tekstu. Uz to, doprinele su i sopstvenim primerom vrativši se uspešno studijama. Teško je zahvaliti svima poimence, ali želeo bih da pomenem one koji su doprineli konkretnim primerima i koji su predložili neke korisne dopune teksta: Džon Ejkres, Kejt Ejkres, Gejl Ken, Rodžer Kečpol, Ana Fahdi, Džon Dženkinson (za njegove crteže), Džo Mekaren, Gaj Nelson i učenici šestog razreda

škole Sakvil (Ist Grinsted), Margaret Oliver, Roma Tomas, Kolin Ričmen, Vendi Trot, Kerol Tarli, KetrinTarner, Kati Vorbarton i Kevin Vestmankot. Naposletku, želeo bih da odam priznanje i doprinosu Rolanda Simora, koji je prvi spoznao potencijal ove knjige i od samog početka podržavao njen razvoj.

Dejvid Ejkres

DA LI STE OVO VI?

Povratnik na studije

Maturant srednje škole

Kandidat za naučno zvanje

Učenik koledža

Vanredni student

Postdiplomac

Učenik zanatske škole

Redovni student

Polažete prijemni ispit

Polažete usmeni ispit ili branite disertaciju

Student u godinama

Dopisni student

Na stručnom usavršavanju

Student društvenih nauka

Student prirodnih nauka/tehnologije

Utvrđujete gradivo za ispit

Pišete pismeni rad

Radite projekat

Pripremate disertaciju

Student iz inostranstva

Ponovo izlazite na ispit

Polažete diplomski

Podnosite molbu za upis

Podnosite molbu za stipendiju

Kandidat za državni ispit

Predavač

Nastavnik

Student–demonstrator

Asistent

Bibliotekar

Polažete test

I

Korišćenje ove knjige

ODVAJANJE VREMENA ZA KORIŠĆENJE OVE KNJIGE

Ovom knjigom možete da se poslužite kad god imate mogućnost da odvojite pet ili više minuta. Ako vam se čini da nemate ni tih pet minuta, onda ih odvojite neki drugi put, kad budete pod manjim pritiskom. Premda biste zapravo mogli da nađete vremena, verovatno je nervoza ono što doprinosi vašem osećaju da ga nemate dovoljno.

Tokom pet ili malo više minuta možete da:

- pogledajte šta piše na poleđini knjige, pročitate sadržaj i predgovor petom izdanju;
- iskoristite to vreme da uočite da li knjiga eventualno sadrži nešto što je za vas relevantno i označite poglavlja koja vas interesuju;
- pribeležite jedno ili dva pitanja za koja se nadate da bi knjiga mogla da vam pomogne da pronađete odgovore.

Tokom narednih petnaestak minuta možete da:

- pročitate odeljak o *postavljanju pitanja* (str. 10), koji je po mnogo čemu najvažniji odeljak koji treba da shvatite da biste izvukli maksimum iz ove knjige – ili bilo koje knjige, odnosno beležaka koje čitate;
- zapišete sva pitanja koja vam padnu na pamet dok čitate *liste provere* (str. 20, 48, 78, 106, 137) ili poglavlja koja vam se čine najrelevantnija;
- pribeležite korisne napomene redom kojim na njih nailazite u listama provera, kao i brojeve relevantnih stranica, a potom ih potražite u poglavlju.

1. Ako prema sadržaju ne možete da zaključite gde se nalazi ono što vas interesuje, prelistajte stranice poglavlja koje vam se čini najrelevantnije.
2. Imajte pitanja pored sebe i potražite stranice koje mogu biti relevantne u odnosu na njih.
3. Metodično beležite stranice za koje mislite da mogu da vam budu od koristi.

Tako možete postupiti svaki put kad prelistate knjigu s određenim pitanjem na umu.

Odabiranje relevantnih stranica u knjizi

Ova knjiga nije pisana da se čita od korica do korica. Predmeti koje učite sigurno vam ne ostavljaju dovoljno vremena da biste provodili sate čitajući knjige o tome kako se spremaju i polažu ispiti. Prema tome, odaberite one delove knjige koji su za vas najbitniji.

U ovom poglavlju objašnjava se kako da otkrijete ideje koje su za vas najbitnije i najkorisnije; kako da ih otkrijete brzo, kao i ključne ideje koje ćete zapaziti čitajući druga poglavlja.

POSTAVLJANJE PITANJA: NAJVAŽNIJA VEŠTINA

Srdačno preporučujem da ovu knjigu čitate na potpuno isti način kao što utvrđujete gradivo i polažete ispite – *uvek s pitanjima na umu.* Pridržavajte se ovih smernica, kako biste razvili svoju tehniku postavljanja pitanja i potom je upotrebili da *pažljivo odaberete ideje o tome šta treba da činite da biste došli do najboljih odgovora na vaša pitanja.*

- Odsad pa nadalje, ovu knjigu uzimajte u ruke samo ako na umu imate neko pitanje.

Postoje *dva tipa pitanja* koja bi trebalo neprestano da postavljate sebi. Prvi tip tiče se *onoga što učite,* npr. o Prvom svetskom ratu ako trenutno učite istoriju. Pitanja drugog tipa usmerena su ka *vama samima*: šta radite i kako napredujete dok učite. *Oba tipa pitanja su podjednako važna.*

Postavljanje pitanja u vezi s onim što učite

Pitanja o onome što učite možete da crpete iz:

- starih ispitnih pitanja (ona obično mogu da se dobiju od ispitne komisije, nastavnika, predavača ili biblioteke);
- tezâ na osnovu kojih ste pisali radove tokom školske godine;
- bilo kojih sugestija ili uputstava koje ste dobili od nastavnika, predavača ili asistenata;
- razgovora ili razmene ideja s prijateljima;
- sopstvenih interesovanja o stvarima koje želite da znate;
- svega što ste učili tokom godine, o čemu vam govore naslovi vaših zabeležaka. Te naslove možete da pretočite u pitanja koja počinju sa šest ključnih reči jedne Kiplingove pesme, tj. Šta? Kad? Zašto? Kako? Gde? Ko? Potrebno je da odaberete naslov i potom vidite da li možete da smislite pitanje koje počinje bilo kojom od tih reči.

Primer

Predmet je istorija, a tema Prvi svetski rat; formulisao sam šest pitanja:

Šta............su bili glavni uzroci?
Kad...........se desila prekretnica u ratu?
Zašto.........su žrtve bile tako ogromne?
Kako.........je Nemačka naterana da plati na kraju rata?
Gde...........su se vodile najveće bitke Prvog svetskog rata?
Ko.............su bili političari koji su snosili najveću odgovornost za rat?

Da biste mogli da koristite ovu knjigu, moraćete da formulišete istu vrstu tematskih pitanja. Među korisnim pitanjima koja sebi o ovoj knjizi i njenim temama možete da postavite su i sledeća:

- Koji su moji problemi u učenju za ispite?
- Zašto se tako uznemirim i šta mogu da preduzmem protiv toga?
- Kako čitanje ove knjige može da mi pomogne u rešavanju mojih problema vezanih za ponavljanje gradiva?

- Gde bi trebalo da ponavljam?
- Ko može da mi pomogne – i kako?
- Na koje se predmete odnose ove ideje?
- Koliko će teško biti isprobavanje ovih ideja?
- Kada bi trebalo da počnem ponavljanje gradiva?

Postavljanje pitanja sebi

Ovo su pitanja koja postavljate sebi da biste budno pazili na to kako provodite vreme; da li znate šta radite i zbog čega to radite. Među korisnim pitanjima koja možete da postavite sebi su i sledeća:

- Šta je cilj čitanja ove strane?
- Zašto gledam u ovu knjigu?
- Šta želim da otkrijem?
- Gde da tražim posle toga?
- Da li sam shvatio šta sam upravo pročitao?
- Kad ću moći s razlogom da napravim pauzu?
- Da li se koncentrišem?
- Šta ću uraditi neposredno pošto završim ovo?
- Koliko je sati?

Primer

Tražio sam u kuhinjskom ormariću rastvorljivi aspirin, ali bez uspeha. Nije bilo nijednog. Dva minuta kasnije, u drugom kuhinjskom ormariću bezuspešno sam tragao za šećerom. Vratio sam se prvom ormariću i tamo ga odmah našao na istoj onoj polici na kojoj sam tražio aspirin. Tada ga, međutim, nisam „video“, iako sam ga verovatno dodirnuo, pa čak i pomerio tražeći rastvorljivi aspirin. To me je još jednom podsetilo da ću, ako znam šta tražim, to verovatno i naći.

Pretpostavljam da i vi možete da se setite nekih sličnih slučajeva. Oni su važni za učenje zato što pokazuju da je mnogo veća verovatnoća da će vas vaša pitanja (traženo) dovesti do odgovora (nađeno).

Primetićete da ne moraju sva pitanja da počinju jednom od šest pomenutih upitnih reči. Načelo postavljanja pitanja bilo je i ostalo fundamentalno u učenju tokom stotina i čak hiljada godina – Sokrat je

istakao vrednost pitanja i odgovora još u antičko doba (dijaloški metod). Značaj pitanja naročito je dobro izrazio Radjard Kipling u pesmi „Slonovo dete“:

Šest vernih slugu od sada imam
Od kojih znanje prikupljam svo
A zovu se Šta i Zašto i Kada
I Kako i Gde i Ko.

Sastavljanje pitanja

Možete da pokušate da otvorite bilo koju knjigu ili beleške i nađete na stranici *naslov* ili *podnaslov*. Ja sam otvorio ovu knjigu i naišao na naslov *Efikasno ponavljanje gradiva* (*str. 49*) i pokušao da ga „začinim“ služeći se uputstvima iz odeljka *Postavljanje pitanja sebi.*

- Šta je potrebno za efikasno ponavljanje gradiva?
- Koje su karakteristike efikasnog ponavljanja?
- U koje doba dana najefikasnije ponavljam?
- Kad mi se čini da najefikasnije ponavljam?
- Šta je drugačije od onoga što već činim?
- Zašto da menjam ono što sam navikao da radim?

Možete da upotrebite i *prvu* ili *poslednju rečenicu pasusa* da biste generisali ove tipove pitanja čak i kada nema podnaslova.

Ako koristite obe pomenute tehnike, postaćete aktivniji u učenju. Tehnike potom možete koristiti kao sastavni deo svojih navika u učenju, bilo da se radi o redovnom gradivu, zadacima ili pripremi za ispite.

Primena ovog pristupa kod zadatih pitanja

Ključ za odgovaranje na bilo kakva pitanja (čak i ona koja sami postavljate) jeste da shvatite šta se tačno od vas traži.

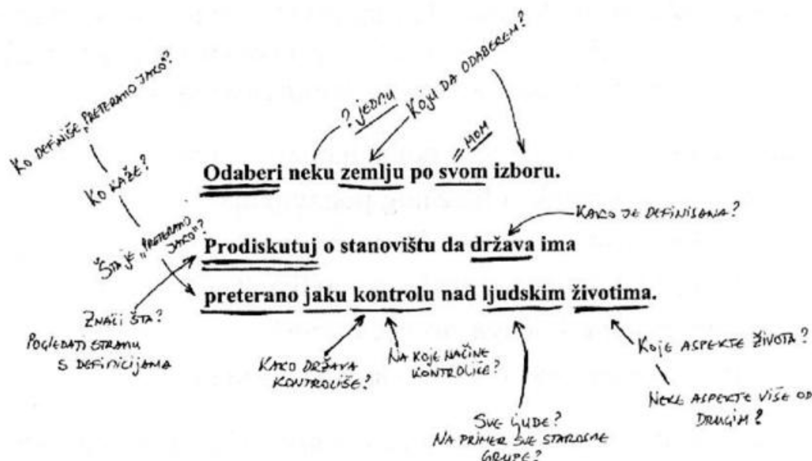
To obično znači da morate da provedete neko vreme, čak dosta vremena, analizirajući ih *aktivno* sami i/ili s prijateljima.

Analiziranje pitanja možete dopuniti tehnikom podvlačenja, prikazanom na slici 1, i kombinovati je s tehnikom koju ja nazivam „začinjavanje“ ili „bombardovanje“ pitanja malim pitanjima. Neka od tih korisnih malih pitanja su:

- Šta ovo znači?
- Kako je ovo definisano?
- Šta je ovo?
- Da li ja ovo razumem?

„Šest vernih slugu" Radjarda Kiplinga takođe su od pomoći.

Da bih demonstrirao ovu tehniku, podvukao sam i „začinio" zadatak iz slike 1. Čineći to, izgovarao sam naglas svaki aspekt kako bi mi postao jasan.



Slika 1. Tehnika podvlačenja

Postupivši na ovaj način, mogu da upotrebim ova „pitanjca" da mi pomognu da započnem čitanje. Kasnije, biće mi od pomoći u formulisanju strukture odgovora na zadata pitanja. U početku, međutim, mogu pokušati da odgovorim na svako pitanje tako što ću pribeležiti ono čega se prvo setim, u vidu spiska, zrakastog dijagrama ili šeme. Zatim mogu da nastavim i dalje postavljajući pitanja o drugim aspektima zadataka na osnovu izvesnog sopstvenog znanja ili razumevanja pomoću kojeg mogu da uspostavim vezu – u kom slučaju vidim *povezanost* između onoga što znam i onoga što želim da saznam.

- Dodatna napomena: nosite sa sobom kartice ili blokčiće (str. 35) s ovim pitanjima, da biste dok čitate, razmišljate ili vadite teze neprestano bili usredsređeni na bitna pitanja.

IZVLAČENJE MAKSIMUMA IZ SEBE

Odabiranje ideja koje vam odgovaraju

Nema savršenog ili pravog načina za ponavljanje gradiva ili polaganje ispita. Ima, međutim, mnogo ideja koje funkcionišu. Odaberite one za koje verujete da će odgovarati vama i vašim potrebama. Dodajte ih tehnikama kojima se već služite u učenju i koje želite da zadržite.

Vredno je pomenuti da je menjanje starih navika, starih načina na koje nešto radite, katkada teško. Čak i ako nisu bogzna kako funkcionalni, barem su vam bliski, tj. „đavo koga znaš bolji je od đavola kojeg ne poznaješ". Moje iskustvo kaže da vredi promeniti makar neke stare navike. Ako efikasno učite, onda verovatno već koristite pojedine ideje iz ove knjige. Ukoliko ne koristite baš nijednu ideju navedenu u ovoj knjizi, zaista bi me iznenadilo da vaše učenje ima efekta.

Imajte na umu da je novim idejama uvek potrebno malo prakse. Ponekad, kao i kod bilo koje druge nove veštine, vaš učinak može u početku biti manje delotvoran, što znači da mora da prođe neko vreme dok ne vidite stvarnu korist. Mada to može da se desi, ipak je za većinu ovih ideja tačno upravo suprotno: biće trenutno vidljivo poboljšanje učinka.

Izvlačenje maksimuma iz svojih sposobnosti

Sposobnost, vredan rad i odlučnost uspešno su ispratili hiljade studenata kroz ispitni sistem – ali ne uvek. Nervoza utiče na ljude najrazličitijih sposobnosti. Među ljudima koje sam sretao, a koji su bili krajnje nervozni pred izlazak na ispit, veliki je broj onih koji su diplomirali s devetkama i desetkama.

Postoji ubeđenje da na ispitima dobro prolaze oni koji poseduju sposobnost i odlučnost i vredno rade. Ako bismo to izrazili u vidu zbira, izgledalo bi ovako:

SPOSOBNOST + ODLUČNOST + VREDAN RAD = USPEH

Imao sam teškoća da odredim ovaj zbir, jer verujem da nije potpun. Koliko god je za mnoge kandidate tačan, izvesno je da nije dovoljan kao objašnjenje uspeha mnogih drugih.

Navešću dva primera.

- Prvi primer su oni koje njihova sposobnost kao da dovodi do uspeha bez vrednog rada ili odlučnosti. Reč je o kategoriji kandidata o kojima se često priča, ali ih je, smatram, ipak manje nego što se misli. Ostalima je od njih muka!

- Drugi primer su oni čija odlučnost i vredan rad prevazilaze njihov očigledan nedostatak sposobnosti. Na svojoj prvoj godini predavanja sreo sam Čarlija, učenika drugog razreda srednje škole čiji je IQ iznosio 71*. On je kasnije uspešno položio prijemni ispit na fakultetu i studirao hemiju. Pošto je prilikom testiranja bio na granici da bude poslat u specijalnu školu, kroz njegov uspeh sagledao sam značaj upijajućeg interesovanja, vrednog rada i odlučnosti i imao štošta da kažem na račun toga što se sposobnost ljudskog bića da uči trpa u nekakve brojevima označene kategorije.

POSTIZANJE USPEHA: PET FAKTORA

Postignuće je zbir pet faktora, a ne tri. To su:

1. *Sposobnost*

Iako je sposobnost pojedinaca da postignu uspeh u određenim aktivnostima očigledno ograničena, smatram da veliki deo te sposobnosti, kako kod najsposobnijih, tako i kod onih najmanje sposobnih, ostaje neiskorišćen i nedovoljno razvijen. Dalje, smatram da većina kandidata može znatno da poboljša svoj učinak na ispitima i da je ogromna većina onih koji pristupaju ispitu u najmanju ruku sposobna da ga *položi*. Uz bolju *tehniku*, najveći deo njih bi dobio i bolje ocene.

2. *Odlučnost i motivacija*

Odlučnost je vrlo korisna karakterna crta, ukoliko je kanalisana i usredsređena u odgovarajućem pravcu. Sretao sam vrlo odlučne ljude koji uče na potpuno neodgovarajući način, što ih iscrpljuje i kvari njihov učinak na ispitima. Međutim, pod pretpostavkom da odaberete tehnike koje iz vas izvlače maksimum, vaša sopstvena motivacija da uspete postaće izuzetno važan činilac u ostvarivanju vaših ciljeva.

---

* Prosečan IQ – koeficijent inteligencije kreće se u rasponu od 90 do 110 (prim. ur.)

3. *Ekspeditivnost u radu*

Srećem mnogo kandidata koji rade veoma naporno, ali ne i efikasno, i čiji učinak na ispitima predstavlja iznenađenje i razočarenje i za njih i za njihove nastavnike, porodicu i prijatelje. Da bi naporan rad doveo do uspeha trebalo bi ga kombinovati s odgovarajućim ponavljanjem gradiva i ispitnim tehnikama. Uistinu, većina studenata je u stanju da postigne zadovoljavajuće standarde i bez napornog rada, ukoliko ima dobru tehniku.

4. *Tehnika*

Uspeh ćete postići ako odaberete tehnike i pristupe koji vama kao ličnosti najviše odgovaraju: ova knjiga je krcata savetima i idejama te vrste.

5. *Prevazilaženje subjektivnih problema*

Uspeh na ispitima nije samo rezultat toga kako razmišljate ili koristite svoje intelektualne sposobnosti. On zavisi i od vaših osećanja i ponašanja, a naročito od toga kako izlazite na kraj s potencijalno zbunjujućim zadacima koje želite da rešite; od toga kako izlazite na kraj s bilo kakvim ranijim iskustvima u učenju i polaganju ispita (koja su često negativna); od toga kako izlazite na kraj sa sopstvenim očekivanjima ili očekivanjima drugih ljudi i kako se nosite s nervozom koju možda osećate. Sve je to često važno koliko i sposobnost. Ovo je razlog što je poglavlje *Izlaženje na kraj s nervozom* u ovoj knjizi povezano sa poglavljima *Organizovanje ponavljanja gradiva* i *Polaganje ispita.*

Moj doterani izraz bi bio sledeći:

SPOSOBNOST + ODLUČNOST + EKSPEDITIVNOST
+ TEHNIKA + PREVAZILAŽENJE SEBE = USPEH

KORIŠĆENJE IDEJA IZ OVE KNJIGE

Morate da se odlučite za ideje koje verujete da možete da upotrebite sada i ovde, kao i za metode koji vam odgovaraju.

Da bih napisao ovu knjigu, upotrebio sam mnoge ideje i sredstva koje ćete naći u njoj. Među njima su:

- male „porcije rada" tokom kojih sam postepeno privodio kraju svoj zadatak;
- blokčić za beleženje usputnih misli ili označavanje korisnih materijala;
- šetnja i ispijanje sveže vode kada bih klonuo duhom;
- plastične fascikle u kojima sam čuvao „grupisane" materijale;
- nov radni prostor u kome sam se osećao dovoljno prijatno da bih mogao da pišem: raščistio sam gužvu sa svog pisaćeg stola;
- korišćenje dva kritički nastrojena „prijatelja" da pročitaju i iskritikuju prethodna izdanja knjige;
- traženje od drugih ljudi da mi pomognu sopstvenim idejama;
- traganje za novim idejama u TV-programima i časopisima;
- slušanje muzike koja me opušta;
- pišući peto izdanje, promenio sam više metoda rada, npr. nisam radio u biblioteci. Ti metodi su mi sada odgovarali iako ranije nisu.

Možete da odaberete ideje iz ove knjige, prihvatajući tehnike koje vam odgovaraju. Takođe, donekle ih možete izmeniti, nakon što ih isprobate, kako biste bili sigurni da odabranu tehniku upotrebljavate na način koji se uklapa u vaš prirodni pristup zadacima.



II

Izlaženje na kraj s rokovima

PREVAZILAŽENJE VREMENSKIH OGRANIČENJA

Nisu samo ispiti ono što vam stvara nervozu za vreme studija. Mnogi studenti nalaze da im podjednako teško padaju i zadaci čije je ispunjavanje uslov za izlazak na ispit i rokovi određeni za njih. Problemi mogu da iskrsnu i kada se istovremeno izrađuje nekoliko zadataka iz različitih predmeta. Kada je reč o projektima (seminarski radovi, referati i sl.), njih je ponekad teško započeti i/ili završiti. U višem i visokom obrazovanju možete se sresti sa testovima na kraju kratkih tečajeva ili delova nastavnog procesa (kolokvijuma, tromesečja, polugodišta, semestra i sl.), koje je potrebno položiti na putu prema sticanju diplome ili naučnog zvanja.

Od nižih razreda srednje škole pa nadalje, prema višim razredima srednje škole, višem i visokom obrazovanju, određeni zadaci su uvek prisutni kao važan deo ukupne provere znanja. Udeo koji u ukupnoj oceni imaju ocene iz zadataka koji se završavaju u toku tečaja ili dela nastavnog procesa varira od 100 do 0 posto. Uobičajen prosek je 40 odsto, premda kada je reč o predmetima kao što su engleski jezik i matematika,* na nivou viših razreda srednje škole, taj procenat verovatno nije veći od 30, odnosno 20 odsto.

Učenici i studenti prilikom učenja svojih redovnih zadataka često nailaze na mnoge probleme koje bi trebalo da prevaziđu, a *lista provere* koja sledi može vam pomoći da odredite delove ovog i ostalih poglavlja koji u tome mogu da vam pomognu.

Međutim, ne očajavajte – problemi su tu da bismo ih prevazišli, a ovde ćete naći na desetine ideja koje su drugi koristili da bi dobijene zadatke uradili uspešno i na vreme. Ključna rešenja su obično povezana

* Podaci važe za Veliku Britaniju (prim. prev.).

s tim kako organizujete svoje vreme (faktor *kada*) i mesto (faktor *gde*) za učenje. Ovde ćete naći ideje za jedno i drugo.

REŠAVANJE PROBLEMA VEZANIH ZA ZADATKE

Da li ste previše kasno počeli?

Čak i ako vam se čini da ste određen zadatak počeli da radite suviše kasno, verovatno ipak niste jer, normalno, ima tu još ocena koje se isplati dobiti. Pod uslovom da niste propustili one poslednje rokove, posle kojih više nema nikakvog ocenjivanja, možete da spasete bar nešto iz zbrke u kojoj vam se možda čini da se nalazite, primenom osnovnog pristupa koji znači da možete da se odlučite za sledeće:

LISTA PROVERE: PROBLEMI VEZANI ZA ZADATKE

Aktuelni ili potencijalni problem	Obeležite ako se odnosi na vas	Kratke sugestije	Bitne stranice
Ostavljam zadatak za poslednji čas		Ne podležite strahu. Svakog dana provedite nekoliko minuta (5 do 10) u učenju nekog manjeg dela različitih zadataka, i brzo ćete nadoknaditi.	20–21 22–23
Teško počinjem		Počinjite onda kad ste najbudniji i najopušteniji, najbolje nečim što vam je zanimljivo, lako ili shvatljivo.	23–24
Organizovanje materijala		Nađite neko stalno mesto za svoje papire; označite ih različitim bojama ili sl.	40–41 34
Motivacija		Nagradite sebe na neki način kad završite kratak, lak ili zanimljiv zadatak; radite s prijateljem; promenite vreme i mesto za učenje.	23–24 184–185 38–39
Zaostajanje u radu		Porazgovarajte s nekim o problemu odredite ga i počnite da radite razne zadatke koji sačinjavaju projekat ili disertaciju.	32–33
Organizacija svoje sobe		Ne radite u neredu jer ćete se verovatno tako i osećati; pogledajte ponovo svoju sobu i napravite nov raspored kako biste se u njoj osećali lepo.	29–30
Prijatelji me prekidaju		Družite se s ljudima čiji vas telefonski poziv ili poseta uveseljavaju; odredite vreme za učenje i vreme za društveni život – i podsetite prijatelje na to.	184–185
Završavanje zadataka u roku		Ubeležite važne datume na nekom vidljivom mestu	40–41
Kašnjenje sa projektom		Podelite vreme prema predmetima i kontrolišite kako ga koristite. Odredite u čemu je problem ili šta vas koči i potražite pomoć u promeni pristupa.	58–59 53–54
Ujednačavanje utrošenog rada za svaki predmet		Beležite svoj napredak iz svakog predmeta i potom uporedite beleške.	53–54 51

Aktuelni ili potencijalni problem	Obeležite ako se odnosi na vas	Kratke sugestije	Bitne stranice
Panika		Radite češće pomalo, razgovarajte s nekim za koga vam se čini da vam može pomoći da manje brinete; naučite neke tehnike za zaustavljanje panike. Naučite tehniku za hitno odagnavanje panike.	153 164 184–185
Prenebregavanje rokova sve do zadnjeg časa		Pokušajte da napravite zidni raspored sa jasno označenim datumima.	38
Donošenje odluke čega se prvo prihvatiti		Koristite jednostavan sistem prioriteta, kao onaj za ponavljanje gradiva; nemojte da vam žurba bude glavni faktor u odlučivanju.	26–27 51–53
Određivanje koje je vreme u toku dana najbolje za učenje		Isprobajte, a zatim pokušajte da odredite koje je prvo i drugo najbolje vreme u toku dana (kako biste mogli da birate).	38–39
Pronalaženje dovoljno vremena za učenje		Nedelja ima 168 časova, što je više nego dovoljno da 20 potrebnih časova rasporedite na 7 dana.	39–43 63
Pronalaženje najboljeg mesta za učenje		Napravite listu raspoloživih mesta da biste odredili koje vam je najbolje za učenje.	28–29

- Učinite nešto. Vreme za brigu je prošlo; evo mogućnosti da nastavite dalje, stoga preduzmite nešto jednostavno i praktično, kao što je pronalaženje nekih činjenica; razgovor s nekim; nabavljanje knjige; razgovor sa asistentom; fotokopiranje nekih korisnih stranica iz knjige itd.
- Iz onoga što pišete isključite sve suvišne ukrase i ostavite samo ono suštinsko.
- Odredite jasnu liniju pristupa – i pridržavajte je se.
- Poslužite se prioritetima u odlučivanju (str. 53) da biste odlučili koja će biti vaša polazna tačka. Počnite s oblastima koje su vam najzanimljivije i najkorisnije.
- Celo gradivo podelite na „zalogaje" ili „deliće" – rešavajte ih jedan po jedan.
- Potražite odgovore na jedno ili dva pitanja od vitalnog značaja, a ostala, za početak, ostavite po strani.
- Prilikom pisanja, služite se kratkim i jednostavnim rečenicama, gubeći minimum vremena na traženje reči.

Osećate li da ste spremni za učenje?

Ukoliko učenju ne pristupite u odgovarajućem duševnom raspoloženju, može vam se desiti da mnogo vremena protraćite za radnim

stolom pokušavajući da učite. Ovaj plan od osam tačaka pomoći će vam da proverite da li ste psihički pripremljeni da otpočnete efikasnu seansu učenja. (Primer beležaka nalazi se na str. 61.)

1. *Da li ste opušteni i pribrani?*

Izbegavajte da zadatak otpočnete nervozni. U poglavlju *Kako da se izborite s nervozom* naći ćete mnogo saveta o tome kako da se pripremite, ali pozitivno duševno raspoloženje, nekoliko pokreta koji doprinose fizičkom opuštanju i neka muzika u pozadini – takođe mogu da budu od pomoći.

2. *Da li želite da uradite zadato?*

Proverite svoju motivaciju, tako što ćete se poslužiti uputstvima iz odeljka *Motivišite sebe* (str. 23). *Želja* da se uči određen predmet ključ je da se to i počne.

3. *Da li savršeno jasno znate šta treba da činite?*

Spremni ste onda kada na umu imate jedan, dva ili tri konkretna zadatka uz koje ide i neka vrsta rasporeda, tj. „Uradiću X za Y vremena". Nemojte sebi nametati veštačke, krute rokove, jer bi vam se na taj način moglo desiti da na kraju pre osetite da niste uspeli, nego da ste uspeli.

4. *Da li ste pripremili svoja pitanja?*

Ovim naglašavam da najbolje učimo ono što predstavlja odgovore na pitanja i da držanje jednog ili dva pitanja na umu obezbeđuje dobru polaznu osnovu. (Vid. odeljak *Postavljanje pitanja,* str. 10).

5. *Mesto za učenje na kome se osećate dobro?*

Ako se dobro osećate u okruženju u kome učite, bićete u stanju da se brzo usredsredite na zadatak, pogotovo ako ste prostor raščistili od svega nepotrebnog. O tome kakvo je okruženje najbolje za učenje pročitajte na stranama 28–30.

6. *Prikupite sav potreban materijal.*

Postojanje knjiga, novinskih članaka, skripti, beležaka, crteža, kalkulatora ili kasetofona u prostoru u kojem učite omogućiće vam da počnete, smireni saznanjem da pri ruci imate dovoljno materijala iz kojeg možete da izvučete podatke koji su vam potrebni. Ovo podrazumeva

pretpostavku da ste naučili kako se koristi biblioteka i odgovarajuća elektronska oprema koja može da vam pomogne da materijal pronađete ili upotrebite. Ako niste, onda odredite šta je to što je potrebno da znate i zamolite nekoga ko se u to razume da vam pokaže praktične korake koje valja da preduzmete. Ukoliko naučite da prikupljate informacije, steći ćete samopouzdanje koje će se proširiti i na ostale zadatke za učenje.

7. *Odaberite pravo doba dana.*

Kad odredite neke svoje rutinske obaveze, koje iziskuju malu koncentraciju ili količinu energije, obavljajte ih u ono doba dana u kojem je vaš nivo energije niži. Prema tome, neka sređivanje fascikli, pravljenje spiska stvari koje morate da obavite, sređivanje radnog stola i telefoniranje koleginici radi dogovora o fotokopiranju nekih beležaka ispune onaj deo dana kada imate manje energije. Kreativni zadaci, kao što su pisanje, rešavanje problema ili dizajniranje, treba da ispunjavaju one delove dana tokom kojih imate najviše energije.

8. *Sarađujte sa drugima na pravi način.*

Ako ste na najbolji način iskoristili ljude koji mogu ili treba da vam pomognu da se pripremite da uradite deo zadatka kojim se trenutno bavite, onda ćete se dalje i sami odlično snaći. Međutim, ako vam se čini da biste još uvek voleli da razjasnite neke aspekte zadatka ili prikupite dodatne informacije od asistenta ili prijatelja, onda to postaje vaš prioritetan zadatak. To znači da ste spremni da učite koristeći se i njihovim znanjem (što je deo efikasnog pristupa zadatku).

Motivišite sebe

Postoje brojne ideje o tome kako možete da pojačate (ili čak pronađete!) motivaciju:

- Porazgovarajte o onom što vas brine s prijateljem ili nekom objektivnom osobom sa strane, kao što su asistent ili savetnik.
- Podsetite sebe zbog čega radite „to" (zadatak), imajući na umu svoje snove i ciljeve.
- Zamislite sebe kako to radite dobro i s uživanjem.
- Prikačite na zid beleške kao podsetnike.

- Kad ste klonuli ili vam nedostaje motivacije, možete da pogledate te papire i podsetite se šta zapravo radite. To pomaže u održavanju usredsređenosti na zadatak, gradivo koje ponavljate, ali i da se prisetite zbog čega uopšte učite.

ŽELIM DA POSTANEM NASTAVNIK FIZIČKOG	KAKO SE U BRITANIJI OD 1945. PROMENIO NAČIN KORIŠĆENJA SLOBODNOG VREMENA?
Zbog čega učite	*Šta* učite, npr. pitanje za novi zadatak ili ponavljanje

- Namerno se udaljite od zadatka – ne da biste izbegli da se bakćete školskim obavezama – već zato što znate da, ako hoćete da mu se osveženi vratite, morate da se odmarate radeći nešto sasvim drugačije.

- Podsetite sebe na osećanje zadovoljstva zbog uspeha koji ste postigli u prošlosti. Uđite u sebe i zamislite kako vam je bilo, kako ste se osećali – oživite sva osećanja u tom trenutku. Ta osećanja zadovoljstva mogu da vam pomognu da se uhvatite u koštac s tekućim gradivom koje valja da ponovite. Možete i da predstavite sebi budućnost, zamišljajući kako ste uspešno uradili zadatke i uživajući u osećanju dostignuća.

- Razmišljajte i govorite pozitivno. Izbegavajte da sebi govorite: „***Moram*** da *navalim* na učenje", što je uobičajena fraza. Vidite i sledeći odeljak *Pozitivno izražavanje.*

- Nastojte da učite u onom periodu dana koji vam najviše odgovara (v. str. 39).

- Pronađite i koristite najbolje mesto za učenje – ono koje vam se „čini" pravo, a pokušajte da nađete i rezervno (v. str. 28).

- Budite maštoviti kada je reč o tipu, raznolikosti i učestalosti nagrada kojima sebe podstičete.

Pozitivno izražavanje

Gledajući dva stupca navedenih fraza, pročitajte one koje sebi kažete onda kada je reč o zadatku (vašem seminarskom ili sličnom radu) i roku određenom da ga uradite. Zaokružite reči koje najčešće koristite.

• Želim da ...	• Moram da ...
• Voleo bih da ...	• Trebalo bi da ...
• Ja ću ...	• Ja bih ...
• Potrebno je da ...	• Neizostavno moram da ...
• Zainteresovan sam da ...	• Rekli su mi da ...
• Nameravam da ...	• Rečeno mi je da moram da ...
• Uradiću (zadatak) do (kada) ...	

Ako ste zaokružili nešto iz desnog stupca, gledajte da se prebacite na ono iz levog, jer se na levoj strani nalaze reči za koje je verovatnije da će vas motivisati i omogućiti vam da uradite zadatak. Reči iz desnog stupca preopterećene su emocijama i izazivaju osećaj ugnjetenosti; one neće baš doprineti vašoj motivaciji.

Budite dobri prema sebi

Da biste sebe motivisali, morate, pre svega, da budete dobri prema sebi. Kad ljudi kažu: „Mislite li da bih morao više da se napregnem?“ ili „Nemam milosti prema sebi“ ili „Primoravam sebe da to uradim“, često poželim da upitam: „Da li ste sigurni da je to način da sebe motivišete?“ Katkada je odgovor: „Da, siguran sam“, u kom slučaju je, ako dobro poznajete sebe, stvar u redu. Međutim, najveći broj ljudi *ne može* da održi motivaciju za učenje toliko dugo da bi se kontinuirano naprezao ili primoravao sebe. Odgovor na mnoge zadatke za učenje nije da „bičujete“ sebe zbog neuspeha, već da sebe nagradite za ono što ste uradili pozitivno i konstruktivno – koliko god da je to bio mali zadatak. Prema tome, biće od pomoći ako sebe tretirate ljubazno ili „blago i nežno“, tako što ćete:

- opušteno raditi ono što radite;
- slušati muziku koja doprinosi da se koncentrišete (ne zavaravajte se ako nije zaista tako);
- uživati u nagradama;
- radovati se bilo čemu što ćete raditi;

- do maksimuma uživati u trenutku, mestu i atmosferi;
- vreme provedeno u odmaranju, zabavi i sportu, društvenom životu i daleko od učenja posmatrati kao sastavni deo efikasnog učenja, uspostavljanja ravnoteže života.

Postizanje prave ravnoteže

Ako uspostavite pravu *ravnotežu*, imaćete više energije za ispunjavanje zadataka vezanih za učenje. Narod Trinidada i Tobaga ima glagol „lajm". Ako „lajmujete", onda ne radite bogzna šta: muvate se okolo s prijateljima; uzgred nešto pojedete i popijete; sunčate se; ne nervirate se posebno ni zbog čega. Posle razgovora sa 1.300 mladih uzrasta 14–17 godina na ovim karipskim ostrvima, bilo je jasno da najuspešniji studenti umeju i da uče i da se zabavljaju, ili da su uspešni zbog toga što znaju da koriste ideje iz odeljka *Budite dobri prema sebi* (str. 25).

Možete pokušati da se zavarate ili čak da namerno sebe slažete da ste postigli pravu ravnotežu između rada i zabave. Moje je uverenje da ćete ipak znati ukoliko to ne bude slučaj. Možete pogrešiti bilo da preterujete u radu ili u zabavi, ali, iz iskustva stečenog iz razgovora na ovu temu koje sam vodio sa desetinama hiljada studenata – *vreme provedeno daleko od školskih zadataka ili ponavljanja gradiva deo je efikasnog učenja, a ne udaljavanje od njega.*

Da li vam je teško da održite nivo energije?

Čak i kada se učenja poduhvatate onda kada vam to u toku dana najviše odgovara, možda vam je i dalje teško da održite nivo energije. Možete da pokušate s idejama iz sledećeg odeljka: *Jačanje koncentracije*, da biste maksimalno iskorišćavali energiju koju posedujete.

Jačanje koncentracije

Koncentracija i nivo energije mogu se poboljšati korišćenjem efikasnijih pristupa učenju *ili* rešavanjem ličnih problema koji ometaju učenje. U slučaju poslednjeg, može da pomogne razgovor s nekim, npr. prijateljem, rođakom, nastavnikom, lekarom ili savetnikom, kao što je opisano u poglavlju VII, *Angažovanje drugih osoba kao pomagača*.

Vašoj koncentraciji doprineće sledeći pristupi učenju:

Pronalaženje mesta za rad

Pronađite mesto koje je dovoljno svetlo, zagrejano i prostrano da smestite vaše knjige i papire. To bi trebalo da bude prijatno mesto – mesto na kome se dobro osećate.

Prikupljanje potrebnog materijala

Prikupite sav potreban materijal i držite ga pri ruci od samog početka: nemojte sebi dati izgovor da odložite početak rada.

Pripremanje pitanja

Pripremite pitanja na koja tražite odgovore, kao što je opisano u odeljku *Postavljanje pitanja* (str. 10).

Budite aktivni u onome što učite

Aktivni možete biti tako što ćete govoriti naglas, snimati odgovore na audio-trake, otkucati listu na kompjuteru, razgovarati s nekim, pisati zabeleške, ili koristeći mnoge druge pristupe opisane u ovoj knjizi.

Odaberite teme u kojima ćete verovatno imati uspeha

Odlučite se za ono što:

- već donekle razumete,
- verujete da vam je najlakše da ostvarite,
- vas najviše interesuje,
- mislite da je korisno,
- znate da vam je najhitnije.

Više konkretnih ideja o ovome naći ćete u odeljku *Odabiranje gradiva za ponavljanje* (str. 53).

Postavite sebi realne, manje ciljeve

Na taj način imaćete više izgleda da postignete svoj cilj. Uspeh će povećati vaše samopouzdanje, ali i brzinu vašeg rada.

Menjajte ...

... I predmete koje učite i metode koje koristite.

Učite u kraćim intervalima, bar u početku

Vreme od 15, 20, 25 i 30 minuta može se vrlo delotvorno iskoristiti pri redovnom učenju. Kratki predasi se mogu koristiti konstruktivno, bilo za opuštanje ili za obnavljanje na ono što ste učinili.

Odmor i opuštanje

Gledajte da se svakako odmarate od učenja. Dajte sebi barem jedan dan nedeljno i svako drugo slobodno vreme zbog kojeg se nećete osećati krivim. Osvežavajući napitak ili omiljena televizijska emisija mogu predstavljati nagradu za prelaženje gradiva po planu. Fizička aktivnost, npr. šetnja, trčanje, plivanje, joga-vežbe ili timski sportovi mogu da vam pomognu da živnete, jer je prekomerno učenje relativno pasivno.

> *„Uvek nastojim da odvojim jedan dan za sebe, sem kad sam previše zauzet – tada odvajam dva.“*
>
> *Gandi*

Dobar san

Pomanjkanje koncentracije često je posledica nezadovoljavanja osnovne potrebe za snom. Odeljak *Odlazak na počinak* (str. 157) daje vam nekoliko ideja koje mogu da vam pomognu u vezi s ovim problemom.

ODABIRANJE MESTA ZA UČENJE

Gde volite da učite? Ovu listu provere možete da upotrebite da vam pomogne da locirate najbolje mesto za učenje – ali imajte na umu da se neki zadaci na određenom mestu rade bolje nego na nekom drugom.

Lista provere

- *Koje sobe ili prostorije mi najbolje odgovaraju?* Npr. spavaća soba, kuhinja/trpezarija, radna soba, salon, biblioteka, učionica?
- *Gde se najprijatnije osećam?* Npr. sedeći uspravno za stolom, ili u fotelji? Ležeći na podu ili na krevetu?
- *Koje nagrade da dam sebi?* Npr. naročita jela i pića, TV programe, izlaske i susrete s prijateljima?
- *Koja mi je atmosfera potrebna?* Npr. otvoren prozor; veoma topla soba; stona lampa, fluorescentno svetlo; dnevna svetlost?

- *Koji mi je zvuk potreban?* Npr. potpuna tišina; neka muzika ili zvuk iz pozadine; slušalice; vrste muzike?
- *Šta mi je potrebno kao okruženje?* Npr. knjige i papiri nadohvat ruke; čist radni sto; papiri na policama u blizini; TV uključen ili isključen?
- *Da li mi je potreban poseban pogled?* Npr. pogled kroz prozor; posteri ili slike; tabla za ceduljice i poruke pored stola?
- *Da li su mi potrebni ljudi oko mene?* Npr. neko u kući; rad s drugom osobom (kime?); najbolje je ako sam sâm?
- *Da li mogu da učim napolju – preko cele godine?* Npr. mogu li da učim u kolima, u šetnji uz potok ili obalom mora, u svako doba godine?

Odabiranje najboljeg okruženja

1. Ključno pitanje vezano za mesto učenja svodi se na to da sebi nađete mesto na kome volite da boravite i na kome najlakše radite. Učite tamo gde vam je prijatno; za kuhinjskim stolom (za kojim ja sada sedim i pišem); ležeći na krevetu; za radnim stolom, u fotelji – na svim tim mestima se možete osećati prijatno.

2. Savetuje se da bar neko vreme provedete učeći za radnim stolom, kako biste se pripremili za uslove ispita, pogotovo kad se približi vreme polaganja.

3. Raščišćen radni ili neki drugi sto, s dovoljno prostora za držanje prikupljenog materijala nadohvat ruke smanjuje gubljenje vremena i tendenciju ka odlaganju!

4. Vaš deo sobe treba da bude dobro osvetljen (stona lampa može da bude od pomoći), dobro provetren i dovoljno topao da se osećate prijatno, ali ne i pospano. Takođe, trebalo bi da bude što je moguće manje neželjenih upada i ometanja.

5. Prijatan pogled koji ne odvlači pažnju može da doprinese jačanju koncentracije. Dok pišem, preko puta mene je zid. Svetlo je obojen i na njemu mogu da vidim dve slike koje volim i tabelu na kojoj beležim svoj napredak u pisanju ove knjige. Tabla od plute ili stiropora na koju možete da okačite papire ili zidna tabela mogu da budu vrlo korisne u planiranju i beleženju vašeg napredovanja.

6. Po kućama se neprestano vode rasprave o tome da li je važno da učite u potpunoj tišini. Na ovo pitanje ne postoji jedinstven odgovor.

Ako vi, kao đak ili student, osećate potrebu za tišinom, onda je ona bitna. Ukoliko, s druge strane, dok radite slušate radio, trake ili CD-e, onda tako i nastavite.

Televizija je nešto drugo, jer je vizuelna predstava snažna i gledanje televizije iziskuje angažovanje dvaju osnovnih čula. Dok radim, televizijski program mogu da slušam, ali ne i da ga gledam i slušam. I jedno i drugo se, međutim, može iskoristiti, tako što će vam pomoći da se opustite i/ili povežete neki zvuk ili predstavu s konkretnim gradivom koje ponavljate.

Od suštinske važnosti je da budete iskreni sa sobom. Da li vam okruženje koje ste stvorili zaista pomaže u učenju – ili, bar u izvesnom stepenu, služi kao zamena za učenje?

ORGANIZOVANJE PROSTORA ZA BELEŠKE I KNJIGE

Iz sopstvenog iskustva poznato mi je koliko vremena gubim kad ne mogu da pronađem neke beleške koje su mi potrebne da bih nastavio da radim. I nije problem samo u tom izgubljenom vremenu, nego i u energiji koja se troši na nervozu. Često sam nervozan jer ne znam da li ću naći ono što tražim; to me primorava da odlažem početak rada i često osećam nelagodnost (neku vrstu mentalne nepripremljenosti) ako ne znam gde mogu da nađem stvari.

Prema tome, prostor ili mesta gde možete da ostavljate svoje beleške i knjige od suštinske su važnosti za blagovremeno izvršavanje vaših školskih obaveza.

Ako nemate takav prostor, pokušajte da se sa svojim ukućanima dogovorite o nekom mestu na kome možete da ostavite sve svoje knjige i papire, a da ih niko *ne dira*; primoranost da svoje papire svaki put ponovo skupljate na gomilu oduzima naročito mnogo vremena.

Ukoliko niste u mogućnosti da ostavite stvari na radnom ili nekom drugom stolu tako da ih niko ne dira, onda vam mogu poslužiti orman za knjige ili zidna polica. Alternativno, knjige iz različitih predmeta možete držati na različitim mestima u sobi ili sobama, čime ih psihološki razdvajate.

Ponekad se u te svrhe mogu pribaviti orman za kartoteku, fioka ili prenosivi arhiv, u kojem se za razdvajanje predmeta koriste arhivske

pregrade. Papire je dobro slagati hronološkim redom, u odnosu na rok do kada treba uraditi zadatak (napisati rad i sl.), a naročito je dobro imati pri ruci materijale relevantne za ono što trenutno radite.

Za koji god se sistem arhiviranja odlučite, važno je da oformite *indeks* ili *katalog* u kome piše šta se gde nalazi. Vrlo je jednostavno: jedan ili dva lista papira formata A4 na početku fascikle, obične indeks-kartice, ili se možete odlučiti da napravite neki malo složeniji sistem koji će počivati na poslednjim inovacijama kompjuterske tehnologije.

Označavanje bojama delova radnog prostora, fascikli i arhivskih pregrada, tako da se njihove boje poklapaju s bojama na vašim materijalima, takođe je korisno, npr. žuto je engleski, crveno je matematika.

Koji god sistem indeksiranja primenite, pomoći će vam da se prisetite gde da odložite nešto da biste ga posle lako pronašli.

Pogotovo ćete biti u mogućnosti da materijale za ono što trenutno radite lako odlažete, ponovo vadite i nastavljate s radom ne trošeći uzalud svoje vreme ili energiju.

Kartonske i plastične fascikle

Kartonske fascikle, tipično, sadrže novije, nesređene materijale prikupljene za potrebe vaših studija tokom kraćeg vremena. U plastične fascikle odlažete pređeni materijal, pregledan i prorađen, tj. obrađene lekcije, pismene radove, zadatke, izveštaje, crteže, laboratorijske rezultate, beleške s terena, i sve ostalo što ste uradili tokom jedne ili dve prethodne godine. Plastične fascikle čine osnovu za procenu onoga što ste postigli tokom određenog dela nastavnog procesa ili tokom cele školske godine.

U kartonskim fasciklama ume da nastane prava zbrka, a plastične su nezgrapne, glomazne. Možda ćete se naći u iskušenju da sav svoj materijal ubacite u jednu ili drugu i potom zaboravite na njega. Da biste izbegli paniku u poslednjem trenutku pre ispita i/ili ocenjivanja, možete periodično da napravite malu reorganizaciju:

- podelite sve materijale u plastične navlake, ukoliko je moguće, da bi ostali neoštećeni i čisti;
- čuvajte ih na sigurnom mestu, tamo gde se neće zagubiti ili dobiti „uši";
- prepišite nečitak materijal;

- ponovo pregledajte i prečistite zastareli materijal;
- pregledajte materijale u kartonskim i plastičnim fasciklama, tj. proverite da li ste ih razumeli tako što ćete sebi postavljati pitanja o tome.

Redovan pregled sopstvenog rada jedan je od ključnih principa u učenju, koji će vam olakšati da utvrđujete gradivo onda kada konačno razvijete tu naviku.

Dnevnik učenja

Reč je o vrsti dnevnika u kojem možete da se osvrnete na svoje učenje, redovno, u kratkim crtama. On može da bude u vidu knjige, fascikle s neuvezanim listovima, kompjuterskog fajla, audio ili videosnimka. Odlučite se za ono što vam odgovara i što ćete najlakše koristiti, a što možete primeniti u različite svrhe:

- za pravljenje spiska stvari koje valja da obavite;
- da se zapitate: „Šta sam – i da li sam išta – danas naučio?"
- za prisećanje i beleženje nečega što ste upravo videli, čuli i shvatili;
- da potpomogne jačanje vašeg samopouzdanja u pogledu onoga što znate ili ste upravo pravilno razumeli, možda prvi put;
- za popisivanje reči čije značenje treba da potražite u rečniku;
- za pribeležavanje pitanja na koja još nemate odgovor, a želite da ga nađete;
- da se žalite sami sebi zbog svega onoga što vas frustrira, zbunjuje ili zabrinjava;
- da povežete nešto što radite u sklopu gradiva koje učite s nečim što se dešava izvan toga, kao što je:
  - razgovor s prijateljem,
  - nešto što ste čuli na vestima ili u nekoj TV-emisiji,
  - članak iz časopisa;
- da zapišete ili izdiktirate pismo imaginarnom ili stvarnom prijatelju u kome mu objašnjavate svoje ideje i misli ili nabrajate svoja pitanja u vezi s temom kojom se bavite;
- da prokomentarišete svoja osećanja u vezi s načinom na koji je vaš doprinos primljen među kolegama iz grupe s kojom učite;

- za beleženje doba dana i mesta na kojima ste učili i razmišljanja o tome koliko je dobro prošlo;
- da *potapšete sebe po leđima* zbog postignutog uspeha, kao ohrabrenje za dalji rad.

Vaš dnevnik može da vam pomogne da lakše uočite obrazac efikasnog učenja. odeljak *Vođenje računa o vremenu* (str. 38–39) takođe može da vam pomogne da odredite koje vreme vam najbolje odgovara za učenje.

Uopšte uzev, vođenje dnevnika može biti zabavno; neće vam oduzeti mnogo vremena u toku dana ili nedelje, mada ćete ga ponekad osećati kao napor. Sve u svemu, dnevnik ne mora da vam oduzima više od desetak minuta dnevno, a može da predstavlja prijatnu obavezu.

Primer

Džon, student iz Amerike, pisao je u svom dnevniku: „Prvi put sam vodio dnevnik i moram priznati da mi se ta ideja uopšte nije dopadala. Kako je nastava odmicala, otkrio sam da mi vođenje dnevnika ne pada teško i da čak ima nekih definitivnih prednosti. Budući da sam stalno pazio da mi ne promaknu neki „materijali pogodni za dnevnik“, zaticao sam sebe kako razmišljam o raznim stvarima, čak i onima koje se nisu pominjale na nastavi. To je dobra vežba za pismeni ispit, mogućnost da se izrazite pisanom reči. Ako moja omiljena tema nije obuhvaćena ispitom, mogu da pišem o njoj u svom dnevniku. Da, priznajem – vođenje dnevnika ume da bude zabavno.“

Izrada obimnijih projekata i disertacija

Tipično, imaćete više meseci da to obavite – recimo, maturski rad s temom iz istorije, ili diplomski na fakultetu, odnosno magistarsku, ili doktorsku tezu.

Ako pohađate tečaj ili program studija koji podrazumeva i zamašnije projekte, disertaciju za naučno zvanje ili nekoliko ispita koji sačinjavaju kompletnu kvalifikaciju, vaš rad može da se protegne i na duži period: od nekoliko meseci za maturski rad u srednjoj školi do čak tri godine za najviše naučno zvanje.

Očuvanje motivacije tokom ovih dužih perioda donosi sa sobom i neke probleme. Često će vam se dešavati da o čitavom tom zamašnom

projektu, recimo doktoratu, razmišljate i kada se njime ne bavite aktivno. Možda ćete zateći sebe kako ga u potpunosti ignorišete ili, pak, ne možete nikako da ga izbacite iz glave. Možda, opet, planirate da tom dugotrajnom poslu pristupite pošto prvo završite neke lakše projekte (koji zahtevaju manje vremena).

Uopšte uzev, bolje je da se bilo kom zadatku, a naročito onom zamašnijem, posvetite što je pre moguće, čak i ako on možda ne zahteva suviše veliki trud i nije komplikovan. Kada je reč o obimnom poslu, saveti koji slede mogu da vam pomognu da očuvate koncentraciju.

NEPREKIDNO PODSTICANJE MOTIVACIJE

Svoju motivaciju možete da podstičete na sledeće načine:

- Tako što ćete tačno znati šta se od vas traži: proveravanje naslova projekta; držanje pitanja na umu; proveravanje (ili dvostruko proveravanje) njegovog značenja. Ako sami odlučujete o naslovu, provedite aktivno vreme u njegovom definisanju razgovarajući s drugima. Vodite računa da vaš naslov bude dovoljno konkretan; zapitajte se da li imate dovoljno materijala iz kojeg ćete izvlačiti informacije; i, najvažnije od svega, vodite računa da vaš naslov pre cizno označava ono što radite.
- Podelićete obimnii projekat ili disertaciju na manje delove, kojima ćete se zasebno pozabaviti. Ovo će vam omogućiti da se korak po korak primičete uspešnom ishodu.
- Učićete tokom kratkih, ali čestih perioda; radite, dakle, malo – ali često. Nikad nije kasno da počnete da radite, čak i ako ste neko vreme to odlagali.
- Budite u toku onoga što radite; vaša sveska ili dnevnik mogu da vam pomognu da istovremeno obrađujete i beležite svoje napredovanje. Istraživanje teškoća i poigravanje idejama pomoći će vam da prevaziđete probleme bez potrebe za pribegavanjem krajnjem „najboljem rešenju".
- Maksimalno sarađujte sa asistentom (ili asistentima). Pošto porazmislite o temi i pod uslovom da ne tražite savet od njega suviše rano ili očekujete da odlučuje umesto vas, vašem asistentu će verovatno biti drago da prodiskutuje s vama o onome u vezi s čim niste sasvim sigurni. Ako ste se već pozabavili temom toliko da

imate spremna pitanja koja ćete mu postaviti, iskoristićete vreme na najefikasniji mogući način.

- Angažujte prijatelje i druge osobe da vam pomognu tako što: (a) ne očekuju da sve uradite sami i što će (b) porazgovarati s vama o zadatku ili drugim pitanjima koja vas brinu. Oživljavajte svoje interesovanje za predmet ili temu koje trenutno proučavate kroz razgovore s drugima i zajedničko razmatranje aspekata vašeg zadatka.
- Saznajte šta se traži od vas još pre nego što počnete rad; ne gubite vreme na brigu, niti na rešavanje zadatka koji vam možda nije ni postavljen; potrudite se da precizno saznate šta treba da radite. Vidite i odeljke *Postavljanje pitanja* (str. 10) i *Primena ovog pristupa kod zadatih pitanja* (str. 13).
- Proverite pravila: koji je minimalan broj reči za zadati pismeni rad; brojanje reči (lako je ako koristite kompjuter) i kretanje unutar datog broja. Ako imate više reči nego što je potrebno, proverite sa asistentom da li postoji verovatnoća da zbog toga budete ocenjeni nižom ocenom.

Korišćenje post-it blokčića

Post-it su listići papira sa lepljivom ivicom koja prianja na druge papire. Možete da ih nađete u prodavnicama kancelarijskog materijala širom sveta. Ima ih u različitim veličinama i mogu se koristiti u različite svrhe. Navodimo tri najčešće veličine i neke ideje za njihovu upotrebu.

- *52 x 38 mm*
  - beleženje brojeva stranica
  - podsećanje na namenu neke knjige ili grupe beležaka
  - upućivanje (npr. „Vidi i beleške iz sociologije").
- *76 x 76 mm*
  - korisni citati
  - manji dijagrami (poprečni presek i sl.)
  - manji zrakasti dijagrami
  - poruke upućene sebi
- *128 x 76 mm*
  - ključne tačke koje želite da ubacite u zadatak koji se traži da uradite na papiru formata A4 ili A3

– podsećanja za ponavljanje
– spisak onoga što treba da obavite u toku dana
– imena/datumi/događaji koje hoćete da upamtite
– posebne formule koje želite da zapamtite i primenite

Takođe, možete ih nabaviti u raznim bojama – žutoj, zelenoj, plavoj, ružičastoj, pa čak i beloj, tako da mogu da posluže za *označavanje bojama*.

Označavanje bojama

Verovatno ćete zaključiti da boju ne koristite u dovoljnoj meri da biste pronašli beleške i predmete koje tražite. Možete da olakšate sebi tako što ćete zadate radove i predmete koje obrađujete držati u fasciklama različitih boja, na primer:

- bojom označeni odeljci u klip-fascikli;
- kartončići ili plastične košuljice u boji;
- providne košuljice s obojenim patent-zatvaračima;
- providne košuljice u različitim nijansama.

Možete se poslužiti i

- olovkama u boji kojima ćete staviti jasne oznake na listove koji se odnose na isti predmet;
- zvezdicama (★), trouglovima (▼), kvadratima (□) i tačkama (●) u različitim bojama, kako biste označili grupisani materijal. Samolepljive nalepnice u tim oblicima možete da nađete u svim bolje snabdevenim prodavnicama kancelarijskog materijala.

Upotreba boje u čitanju

Najveći deo onoga što čitamo odštampan je crnim slovima na beloj pozadini, poput ove knjige. Najveći deo pisanih materijala pišemo crnim ili plavim mastilom na beloj pozadini. To nije najlakša kombinacija za čitanje; za one koji pate od određenih disleksičkih poteškoća, kontrast između crnog i belog doprinosi da im slova igraju pred očima ili tekst deluje zamrljano.

Neki studenti koji imaju taj problem ublažavaju ga tako što ono što treba da čitaju odštampaju na obojenom papiru – bledozelenom, plavom, sivom i žutom. Ranije su neki koristili obojeni acetatni papir

osenčen ružičastom, žutom, plavom ili zelenom nijansom koji su postavljali preko teksta koji su čitali. Ima ih i koji koriste naročite naočari sa staklima osenčenim različitim bojama, kako bi smanjili teškoće koje imaju pri čitanju.

U današnje vreme kompjuterska tehnologija omogućava korisniku da promeni uslovnu postavku ekrana i teksta na kompjuteru i da u širokom dijapazonu boja pronađe ono što mu odgovara. Ako ne znate kako se to radi, zamolite prijatelja, kolegu ili asistenta da vam pomognu.

Korišćenje obojenog papira za pisanje pomaže vam da:

- neke naslove, označene različitim bojama, lakše pronađete u svojim gomilama beležaka;
- razbijete uniformnost belog papira, kako bi vam sve skupa bilo čitkije;
- isprobate plavi, žuti, crni i beli papir, da biste bili sigurni koje vam boje najviše odgovaraju za čitanje;
- dodajte *post-it* listiće u žutoj, beloj ili plavoj boji na papire u drugim bojama, kako biste razbili ujednačenost boje.

Korišćenje foto-albuma

Foto-album sa „džepovima“ od providne plastike može da vam posluži za držanje važnih kartica sa beleškama relevantnim za zadatak koji trenutno radite. Možete ih složiti odgovarajućim redom, kako biste ih lakše upamtili; takođe, jasno se vide i ne mogu se zaturiti ili oštetiti.

Tok priče se lako prati listanjem stranica albuma; kartice s pitanjima i odgovorima omogućavaju vam da uspostavite jasne veze i asocijacije među idejama. Ako rešite da promenite način sređivanja informacija, kartice možete lako presložiti ili spremiti na neko drugo mesto i zameniti ih onima koje se odnose na temu kojom se trenutno bavite.

Sagledavanje zadataka – geštalt princip

Geštalt je nemačka reč čiji bi najbliži prevod bio „kompletiranje celine“. Pošto jednom shvatite princip, on vam može biti od ogromne pomoći u otklanjanju napetosti koja iz dana u dan prati učenje.

To znači da učenje planirate tako da određeni zadatak završite ne ostavljajući neobrađenim nijedan njegov deo. To mogu biti sitni zadaci kao što su podvlačenje i beleške uz pitanja, sređivanje gomile beležaka ili pisanje prve verzije uvoda u pismeni rad.

Vaš cilj je da doživite osećanje celovitosti, osećanje da ste učinili onoliko koliko najviše možete u jednom pokušaju. Ako ste dobro analizirali i realizovali geštalt, možete da ostavite zadatak bez nervoze ili opterećenosti, sa osećanjem da ste ga završili – bez obzira na to koliko je sitan bio.

ORGANIZOVANJE VREMENA

Brojni su načini na koje možete da organizujete vreme. Na *dugoročnom rasporedu* možete da pratite školsku godinu, polugodište, mesec ili semestar (koji se najčešće pominje u višem i visokom obrazovanju).

Možete kupiti planer za 12 meseci, koji je dostupan u dve verzije, akademske i kalendarske godine, ili napraviti sopstveni poster ili seriju papira formata A4. Na njima možete beležiti:

- rokove za predaju radova,
- datume dobijanja zadataka i datume njihovog dovršavanja,
- vreme koje vam je bilo potrebno za izradu određenog zadatka ili projekta.

Korišćenjem linija u istoj boji koje pokazuju ukupan broj dana koji imate na raspolaganju za izradu zadatka, biće vam dovoljan jedan pogled da biste videli da li vam se neki rokovi poklapaju. Moći ćete vizuelno da odredite koliko vam je vremena potrebno za svaki rad i rasporedite energiju na odgovarajući način. To je poznato kao Gantov dijagram.

Nedeljno možete da se pridržavate rasporeda kao na slici 2, da biste pratili na koji način koristite svoje vreme i koji su periodi u toku nedelje najpogodniji kada je reč o izradi zadataka. Postoji još jedna verzija nedeljnog rasporeda, na str. 64, koja može da se koristi za vreme ponavljanja gradiva i koja nedelju deli na 21 seansu.

Što se tiče *dnevnog rasporeda,* možete da se pozabavite pokušajem da uočite u koje doba dana vam učenje najbolje ide – a kada je najbolje da se opustite, zabavite ili završavate razne druge poslove koje imate.

Raspored

Ako vam teško pada da nađete vremena za učenje ili da uspostavite ravnotežu između ponavljanja gradiva i ostalih svojih aktivnosti, izrada rasporeda (slika 2) može vam pomoći da odredite kada je u toku dana najbolje da se latite učenja.

VREME	P	U	S	Č	P	S	N
jutro 12–5							
5–6							
6–7							
7–8							
8–9							
9–10							
10–11							
11–12							
popodne 12–1							
1–2							
2–3							
3–4							
4–5							
5–6							
6–7							
7–8							
8–9							
9–10							
10–11							
11–12							

Napomena: Ako svakodnevno pohađate predavanja u punom obimu, možda ćete otkriti da vam je korisnije da kasno popodne i uveče odvojite po pola časa za odmor, kao i slobodno vreme i pauze za ručak u toku dana.

Slika 2. Raspored

Kako se koristi raspored

- Popunite prazne prostore za dnevne zabeleške na kraju svakog dana, navodeći šta ste radili u svakom jednočasovnom i polučasovnom periodu. Ubeležite ono što ste uradili, ne ono što ste nameravali da uradite.
- Transparentnim flomasterima označavajte časove u toku dana koji su vam najpogodniji za učenje.
- Svake nedelje nacrtajte novi raspored, na kome će biti naznačeni vaši najpogodniji periodi za učenje. Ako možete da uočite dva do tri časa tokom pet dana u nedelji, imaćete neku osnovu vremena za učenje koje možete da upotrebite svake nedelje.

Idealno vreme za učenje u toku dana (plus rezervno vreme)

Ako vam je poznato u koje doba najefikasnije učite, možete odabrati da koncentrišete svoju energiju na one zadatke koje u određeno doba dana najbolje obavljate.

To su periodi koje je najbolje da upotrebite za pisanje ili rešavanje zakučastih problema, kao i za traženje većeg broja mogućih rešenja (vid. str. 172, o tome kako da sarađujete s drugima).

Ima perioda koje u principu izbegavate za učenje, jer ste ili umorni ili iz iskustva znate da je najbolje da ih provedete baveći se drugim stvarima – kuvanjem, gledanjem televizije, odlaskom u šetnju, telefoniranjem, slušanjem muzike, odlaskom na plivanje, susretima s prijateljima, izvršavanjem nekih drugih obaveza ili poklanjanjem tog vremena kome je potrebno.

Na ovaj način naučićete da sebi poklonite slobodno vreme tokom kojeg vas neće progoniti osećaj krivice.

Raspolaganje rezervnim vremenom

Mnogo puta će se desiti da se nađete „zarobljeni" na određenom mestu u određeno vreme, znajući da biste to vreme mogli naprosto protraćiti. Premda ćaskanje s drugaricom ili odlazak na piće imaju svojih prednosti, ima mnogo stvari koje se mogu uklopiti u te potencijalno izgubljene časove. Evo nekih primera:

- Pribeležite ideje ili obaveze na *post-it* blokčiće.
- Unesite malo reda u svoje papire.

- Proverite svoj dnevnik, da biste unapred uočili preostalo korisno vreme.
- Sortirajte materijale potrebne za veče ili sledeći dan.
- Fotokopirajte skripta.
- Porazgovarajte telefonom s prijateljem o konkretnom zadatku.
- Prodiskutujte o problemu vezanom za učenje s kolegom, uz kafu ili osvežavajući napitak.
- Potražite u biblioteci knjigu koja vam je potrebna.
- Prepišite neke svoje kartice.
- Prekopirajte od kolege neke beleške koje vam nedostaju.
- Sredite neki tekst u kompjuteru.

Ako se samo neke od ovih ideja uklope u vaše rezervno vreme, preostali deo tog vremena možete da iskoristite za neke druge obaveze. Pribeležite sve kreativne ideje koje imate – i uvek tragajte za ostalim kreativnim načinima korišćenja ovih manje idealnih perioda.

Ušteda vremena

Vreme možete uštedeti i ako:

- svoje beleške, koje držite u plastičnim ili kartonskim kovertama, obeležite različitim bojama, tako da vam je dovoljan jedan pogled da ih pronađete;
- stavite u knjigu neki marker, kako biste znali odakle da počnete s čitanjem. Možete se u ovu svrhu poslužiti označivačem za knjige, karticom ili *post-it* papirićima (koji će se zalepiti) i na njima zapisivati beleške, kako biste se prisetili pitanja na koja želite da nađete odgovore ili relevantnih strana;
- maksimalno koristite kompjuter. Otkucajte ideje kada ih imate, kako biste ih sačuvali za kasnije. Da biste ih lakše našli, poslužite se indeksom; nabrojte zadatke i rokove, kako biste se podsetili šta i kada morate da uradite, a onda ih pomoću opcija „cut" i „paste" ubacujte na odgovarajuća mesta;
- kada je reč o zadacima za koje imate dovoljno vremena ili vam malo teže padaju, radite svakodnevno pomalo. Malo i često, to je pravilo, a po deset minuta tokom pet ili šest dana nedeljno vrlo brzo će vam omogućiti da vidite napredak u radu na većim zadacima, kao što su projekti ili disertacije. Kod vrlo specifičnih zadataka za

učenje možete podeliti vreme na vrlo kratke periode, kao što su 2, 5, 8, 10, 12, 20, 25, 30 ili 40 minuta, i koristiti ih za:

- sređivanje gomila raznih papira,
- beleženje pitanja kojima želite da se poslužite pri čitanju određene knjige,
- prisećanje na pet ključnih tačaka koje ste upravo pročitali, tako što ćete ih zapisati na karticu,
- crtanje dijagrama ili preseka,
- skiciranje prvih ideja u vezi sa zadacima,
- formiranje zrakastog dijagrama na osnovu prvih ideja,
- pozivanje prijatelja da biste proverili koliko ste razumeli pitanje i još mnogo sličnih stvari.

Menjanje rasporeda

Ako iz bilo kog razloga promenite svoje navike, unesite u ovaj raspored izmene koje će učiniti da vam postanu korisni oni periodi u toku dana ili nedelje koji vam ranije nisu bili od koristi.

Ako se vaš uobičajeni raspored promeni upravo u periodima kad ste najzaposleniji, kad dovršavate zadatke ili se pripremate za ispit, isprobajte neko novo vreme za obavljanje rutinskih ili kreativnih zadataka.

Možda ćete zbog pritiska biti primorani da u vreme predviđeno za rutinske zadatke radite neki kreativan zadatak. Ako to morate, naći ćete se katkada u koloseku koji će vam omogućiti da budete kreativniji nego obično; vaše stalno usredsređivanje na zadatak verovatno će uroditi plodom.

Poštovanje rokova

Ovo poglavlje je puno ideja za poštovanje rokova za izradu (i predaju) radova, a u ostatku knjige naći ćete i ideje za poštovanje rokova za utvrđivanje gradiva za ispit. Međutim, navešću neka uputstva koja mogu da se primene na sve zadatke s kojima se suočavate.

Počinjanje na vreme

Ako nešto zapišete, makar i samo dve-tri ideje na nekom komadu papira, imaćete osećaj da ste počeli. Ukoliko se potrudite da taj komad papira pažljivo odložite tamo gde ćete kasnije moći da ga nađete (vid. str. 30) postepeno će se nagomilati urađeni delovi zadatka. Od koristi je

da učinite nešto čim dobijete zadatak. To je i princip korišćen u pisanju ove knjige: sakupio sam korisne ideje i razvrstao ih, tako da sam svaki put kad sam hteo da pišem imao od čega da počnem.

Osnovne konture

Napravite neke osnovne planove onoga što ćete pisati ili dizajnirati. Dopustite sebi nekoliko pokušaja; nemojte misliti da morate da „potrefite" isprve. Oslobodite se ubeđenja da vam tako nešto omogućava da se odmah bacite na istraživanje novih ideja.

Gruba verzija

Kad budete imali dovoljno materijala, pokušajte da napravite vrlo grubu verziju finalnog rada. Ako se potrudite da uradite i takve verzije pojedinih faza ili polovine rada, uštedećete vreme i poboljšati kvalitet finalne verzije, ukoliko ste tu „grubu" fazu uradili kako treba. Grubu verziju možete menjati sve dok ne budete zadovoljni.

Maksimalno iskorišćavanje školskog vremena

S izradom rada ili zadataka možete početi i pre no što krenete kući. Nalaženjem nekih podataka u biblioteci, radom u miru prazne učionice ili razgovorom s prijateljima o zadatku koji morate da uradite, možete da ispunite vreme koje biste inače proveli kod kuće.

Rezervni sat – ili dan

Jedan student je došao na ideju koja se sastoji u tome da jedan sat, jedno jutro, popodne ili dan odredi za zadatak koji nije uradio – onaj koji je stalno odlagao.

Možete rešiti da je došao trenutak da se definitivno latite posla – nema više traženja pribežišta u strahu. U tom smislu, vredi i poslovica: Plaši se, ali nemoj odustati.

UPOTREBA KOMPJUTERA KAO POMOĆNOG SREDSTVA ZA UČENJE

Škole, koledži, univerziteti i mnoga radna mesta prepuni su učenika i studenata koji na najbolji mogući način koriste kompjutere da bi sebi olakšali učenje.

Ako imate tu sreću da vam je kompjuter dostupan i privlači vas pomisao da ga iskoristite za učenje, to je velika prednost koja vam omogućava da rad uradite dobro i na vreme. Kako se koristite kompjuterom, možete proveriti u odeljku *Korišćenja kompjutera – lista provere* (str. 45).

Da li prilikom izrade radova morate da se koristite kompjuterom?

Koliku ćete korist izvući iz kompjutera zavisi od toga u kolikoj meri vam je omogućen pristup kompjuteru. Svakako ćete ga potpunije i kreativnije koristiti ako posedujete sopstveni i sedate za njega kad god vam je potreban, nasuprot svega nekoliko časova nedeljno koliko je moguće provesti za školskim kompjuterom.

Raspon radnji koje su vam dostupne zavisi od sofistikovanosti hardvera (samog kompjutera) i softvera (programa koji na njemu mogu da se pokrenu). Dok hardver i softver postaju sve sofisticiraniji u mogućnostima koje nude, istovremeno su sve bliskiji korisnicima.

Šta god da učite ili studirate, i koja god da ste godina ili nivo obrazovanja, opšte je prihvaćeno mišljenje da se za vreme školovanja morate barem donekle upoznati s kompjuterima. Naročito mnogi studenti nalaze da su im programi za unos i obradu teksta, radne tabele i baze podataka od neprocenjive vrednosti za manipulaciju tekstom, numeričkim podacima i grafikonima, izradu i prezentiranje radova, projekata, izveštaja i disertacija veoma visokog standarda.

Premda se u Britaniji i drugim zemljama još uvek možete školovati i steći diplomu za mnoga zanimanja, a da se pri tom nimalo ne razumete u rad na kompjuteru (tako što radove pišete rukom ili date nekom drugom da vam otkuca), nekako je postala norma da se studenti osposobe makar za rad u programima za obradu teksta. Gotovo da nema sumnje da se trend korišćenja kompjutera nastavlja i u dvadeset prvom veku.

Štaviše, ima studija i tečajeva koje je vrlo teško završiti, ili ste bar u nepovoljnom položaju ako ne posedujete sopstveni kompjuter. Očigledan primer su studije informatike ili kompjuterskog programiranja.

Kada je reč o predmetima kao što je elektronika, nalazite se u izrazito nepovoljnom položaju u odnosu na kolege ukoliko niste u mogućnosti da i finalni godišnji projekt napišete i prezentirate uz pomoć sopstvene opreme.

Korišćenje kompjutera – lista provere

U kvadratiće u produžetku nabrojanih stavki upišite odgovarajući simbol u skladu sa tim da li možete da koristite kompjuter na određeni način (✓=Da ?=Možda ✗=Ne)

- Formiranje baze podataka ☐
- Formiranje liste onoga što ste dosad uradili – po temama ☐
- Vođenje dnevnika učenja ☐
- Podsetnik ili rokovnik ☐
- Unošenje teksta zadatka (rada) ☐
- Obrada i doterivanje teksta ☐
- Sortiranje i analiziranje numeričkih podataka ☐
- Izrada grafikona i vizuelno jasnih štampanih prikaza (tj. dovoljno uočljivih i po mogućnosti u boji) ☐
- Istraživanje (tj. „surfovanje”) po internetu u potrazi za informacijama, idejama ili inspiracijom ☐
- Alternativa sredstvima za komunikaciju s porodicom, prijateljima i asistentima (tj. upotreba elektronske pošte) ☐
- Ostalo ☐

TRAŽENJE POMOĆI U RUKOVANJU KOMPJUTERIMA

Bez obzira na to da li spadate u apsolutne početnike ili ste dobro potkovani u upotrebi kompjutera, u okviru obrazovnog sistema ima mnogo onih koji u tome mogu da vam pomognu. Kompjuterski servisi mogu da ponude pojedinačne savetodavne sesije, razgovore, diskusije o konkretnim problemima u radu ili besplatnu obuku za upotrebu konkretnih softvera kao što su tekst procesori ili aplikacije za rad sa radnim tabelama.

Ako više volite da pomažete sami sebi, na sopstvenom kompjuteru, postoji impresivan dijapazon interaktivnih, kompjuterizovanih paketa za obučavanje koji mogu da se nabave u prodaji ili preko Interneta. Možda ste svesni da većina gotovih softvera koji su danas dostupni u sklopu programa sadrže sopstvene „korak po korak" priručnike (tzv. „tutorial" ili „Help" datoteke) koji vam pomažu da koristite dati softver. Nije loše istražiti neke od sugestija koje se nude.

Neki ljudi cene rad s drugima i uživaju u njemu. Možete se međusobno ispomagati s prijateljima i kolegama. Jedna grupa od četvoro starijih studenata provela je zajedno čitavu subotu i naučila da koristi neke programe za obradu teksta (konkretno *Harvard Graphics*). Svako od njih je potom bio u stanju da taj program koristi za poboljšanje dotadašnjeg rada u vezi s rešavanjem zadataka.

Slanje „e-mail" poruke prijatelju u vezi s problemom ili postavljanje nekog pitanja na taj način obezbeđuje gotovo trenutnu, „on-line" pomoć, s dodatnim bonusom u vidu „živog" kontakta s drugom osobom koja se možda takođe muči da sama nešto uradi.

Vaši prijatelji i kolege zajedno imaju mnogo znanja; vredno ga je i zabavno podeliti.

III

Organizovanje ponavljanja gradiva

PREGLÉDANJE I PONAVLJANJE

Ponavljanje ili ne?

Ponavljanje gradiva se često naziva neadekvatnim imenom – iz tri razloga:

1. Zatičete sebe kako učite i pamtite nešto što ne znate odranije. Mada je u pitanju deo programa i verovatno ste hvatali beleške o tome, prisustvovali predavanjima ili dobili skripte, u gradivo koje „ponavljate" gledate kao da ga prvi put u životu vidite.
2. Znate da gradivo niste razumeli onda kada ste se s njim sreli tokom predavanja, i shvatili ste da to pokušavate prvi put da učinite tek sada, tokom ponavljanja.
3. Ako se služite tehnikama „pregledanja u hodu", otkrićete da ne odvajate ponavljanje od ostalih svojih aktivnosti u učenju. To znači da s ponavljanjem počinjete već na početku predavanja, tako što konstantno ponavljate sve što prelazite na predavanjima. To dovodi do stvaranja zbirke beležaka, kartica i materijala koje možete da upotrebite kad se primaknete bliže ispitima – vremenu koje se obično opisuje kao „period ponavljanja".

Pregledanje

Primere za tehnike pregledanja naći ćete u poglavljima II, III i IV. To su sledeći odeljci:

- *Kartonske i plastične fascikle*
- *Dnevnik učenja*
- *Prikupljanje dobrih beležaka za ponavljanje*
- *Korišćenje beležaka u radu s kompjuterima*
- *Korišćenje dijagramskih beležaka*

- *Vođenje dnevnika ili beležaka*
- *Korišćenje osnovnog metoda ponavljanja*
- *Korišćenje kartica sa ključnim rečima za ponavljanje*
- *Testirajte sebe*
- *U devet koraka do boljeg pamćenja*
- *Redovno pregledanje gradiva*
- *Utvrđivanje – četiri faze*

LISTA PROVERE: PROBLEMI VEZANI ZA PONAVLJANJE

Aktuelni ili potencijalni problem	Obeležite ako se odnosi na vas	Kratke sugestije	Bitne stranice
Započinjanje ponavljanja		Sačinite listu obaveza, predmet po predmet. Poslužite se sistemom predloženim u ovoj knjizi.	50–53
Odlučivanje o početku učenja		Sad. Nikad nije dovoljno rano, i možete da ponavljate sve do pred ispit.	47–49
Razumevanje onoga što se ponavlja		Postavljajte sebi pitanja o onome što radite: valja da znate šta ponavljate i zašto.	12–16 49
Kasno započinjanje ponavljanja		Počnite odmah, s temom koja vas interesuje – trideset minuta biće dosta. Ponavljajte malo pomalo.	47 48 66–102
Ponavljanje bez tuđe pomoći		Morate znati šta radite (vid. Odabiranje gradiva za ponavljanje). Možda vi i kolega možete da se međusobno pomognete?	53–54 184–185 187–189
Pravljenje funkcionalnog rasporeda		Uzmite probni period od jedne ili dve nedelje; budite fleksibilni.	63–66
Nalaženje najboljeg načina za ponavljanje		Vid. Kako ponavljati gradivo. Suštinski je važno da se odmah prisetite onoga što ste upravo pokušali da naučite.	62–65
Korišćenje beležaka i/ili knjiga za ponavljanje		Beleškama se služite ako znate da su dovoljno dobre. Ako nisu, poboljšajte ih i sredite.	57–60
Redosled kojim treba ponavljati predmete ili teme		Vid. Kako ponavljati gradivo. Menjajte predmete ili teme kako biste sačuvali interesovanje.	53–54
Koji predmet treba ponavljati?		Vid. Kako ponavljati gradivo. Morate znati koje su vaše snage i slabosti. Pregledajte stare testove. Popričajte s ljudima koji vam mogu pomoći.	53–54
Ponavljanje matematike i drugih prirodnih predmeta		Vežbajte da na pitanja odgovarate bez gledanja u knjige. Merite vreme koje vam je potrebno (u odnosu na vreme dozvoljeno na ispitima).	100–102
Da li da ponavljam sve teme ili da neke izostavim		Obično ne možete podjednako dobro ponavljati sve teme. Većina ljudi voli da ponavljanjem pokrije bar 70% gradiva iz jednog predmeta.	51–52

Koncentracija		Vid. Jačanje koncentracije. Pobrinite se da ponavljate u odgovarajućem okruženju.	26–27
Odvajanje dovoljno vremena za ponavljanje		Premda vremena nikad nije dosta, a potrebne su vam i pauze, odmaranje, opuštanje i planiranje rasporeda ponavljanja trebalo bi da pomogne.	63–66 66
Planiranje koliko časova dnevno ili nedeljno odvojiti za ponavljanje		Napravite nedeljni raspored. To može da vam pomogne da odlučite koliko ćete časova provesti u ponavljanju. Taj broj će varirati od 15 do 40 časova samostalnog učenja nedeljno. Postavite sebi ciljeve koje morate da ostvarite u jednom danu.	63–66 66
Nalaženje dobrog mesta za ponavljanje		Pronađite neko prijatno mesto, na kojem se dobro osećate.	28–30
Planiranje vremena za opuštanje i društveni život		Uzimajte kraće pauze i bar jedan slobodan dan, kao i jednu ili dve večeri.	63–66 66

Međutim, možda vi ovo čitate a da vam je do ispita ostalo svega još nekoliko dana ili nedelja, a niste redovno ponavljali gradivo. Dobra vest glasi da još uvek možete naučiti mnogo, služeći se ovim jednostavnim uputstvima za efikasno preslišavanje.

Ove karakteristike efikasnog ponavljanja mogu da vam olakšaju planiranje gradiva za preslišavanje i organizovanje svog vremena.

Efikasno preslišavanje

Efikasnim preslišavanjem zamenjujete čeprkanje po površini; zamenjujete zbunjenost samopouzdanjem; mit o nekolicini srećnika sa fotografskim pamćenjem zamenjujete shvatanjem da i *vi* možete upotrebiti svoju vizuelnu memoriju da biste potpomogli utvrđivanje; i zamenjuje uobičajeno – i beskorisno – osećanje krivice izgrađenim programom ponavljanja.

Prednosti efikasnog preslišavanja su:

- postavljate sebi *jasan i konkretan cilj;*
- pravite raspored za svaki zadatak; ne: „moram to da obavim“ već „moram to da obavim za definisan period vremena“;
- birate zadatak koji je dovoljno zahtevan, tj. da vam tog časa nije ni suviše lak ni suviše težak;
- u stanju ste da verifikujete svoj uspeh u učenju pred sobom (testirajući sebe na neki način) i drugima (koristeći ih, recimo, kao ispitivače);
- posle dovršavanja zadatka *osećate da ste nešto postigli.*

Pošto ste izabrali mesta za učenje na kojima se najbolje osećate (vid. odeljke *Odabiranje mesta za učenje*, str. 28-29, i *Odabiranje najboljeg okruženja*, str. 29-30) onda vam ostaje da donesete neke odluke o tome kako da budete najefikasniji u:

• planiranju ponavljanja (str. 50-51);
• organizovanje vremena za ponavljanje (str. 63-66);
• i da odlučite kako da ponavljate gradivo (str. 66-76).

Ako niste sigurni odakle da počnete, pokušajte sa: listom provere na str. 48.

PLANIRANJE PONAVLJANJA

1. *Stvaranje sveobuhvatne predstave* o tome od čega bi se mogao sastojati ispit iz konkretnog predmeta pomoći će vam da odlučite šta da ponavljate i s kojom temom da počnete ponavljanje. Korišćenje sugestija koje slede sprečiće da doživite neuspeh.

2. Ovu sveobuhvatnu predstavu možete da stvorite proverom *programa nastave* određenog predmeta. Ako tako nešto, što je sasvim uobičajeno, niste nikada videli, verovatno ga poseduje vaš nastavnik, a biblioteke u školama (ponekad) i koledžima, politehničkim školama i univerzitetima (obično) imaju kopije. Možda vam, međutim, taj nastavni program i nije neophodan. Mnogi interni ispiti, tj. ispiti koji se održavaju i ocenjuju unutar škole ili koledža, zasnivaju se na gradivu pređenom u toku školske godine. Prema tome, naslovi tema i podtema koji se nalaze u vašim beleškama ili skriptama koje ste dobili od nastavnika i predavača mogu da vam daju prilično celovitu sliku. Pitanja na koja odgovarate i akcenat stavljen na određene teme mogu vam dati dodatna uputstva.

Bilo bi dobro da s nastavnicima i predavačima proverite obim ispita (i poslužite se svim uputstvima koje dobijete od njih).

3. Otkrićete da se nervoza koja vas muči zbog „prelaženja programa" smanjuje ako jasno i konkretno znate šta valja da ponavljate i zbog čega, kao i kako se to uklapa u ukupno ponavljanje predmeta. Jedan način da odlučite jeste da *za svaki predmet koji učite uzmete poseban list papira* i na njemu zapišete *glavne teme* i *podteme* obrađene tokom predavanja koja su prethodila ispitu. Za neke predmete možda ćete mo-

rati da upotrebite još jedan list papira. Podelite teme i podteme u stupce, s tim da razmak među tim stupcima bude 4 ili 6 cm.

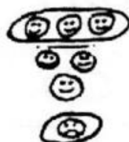
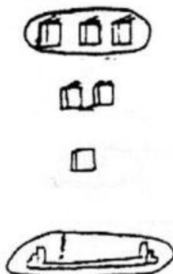
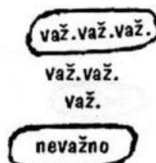
Da razjasnimo terminologiju: u *Kejtinom primeru* (str. 53), „Geografija" je predmet, „Nacionalni parkovi" tema, a „Kuće u nacionalnim parkovima" podtema.

Rad sa predmetima, temama i simbolima

Pošto ste nabrojali sve glavne teme i podteme za svaki predmet, možete da se poslužite sistemom jednostavnih simbola sa slike 3, koji služe kao pokazatelji stepena interesovanja, razumevanja/znanja, lakoće ili težine, hitnosti i korisnosti svake od njih.

Koliko je vaše INTERESOVANJE?	(///) // / (x)	Vrlo zainteresovan Prilično zainteresovan Malo zainteresovan Nezainteresovan
Koliko RAZUMETE I ZNATE?	(u redu) OK ? (??)	Jasno znam/razumem Prilično dobro znam/razumem Donekle razumem/znam, ali verovatno nedovoljno da bih *prošao* Uopšte ne znam/ne razumem
Koliko vam se čini TEŠKO ILI LAKO?	(lako) lako teško (teško)	Lako se radi/razume Prilično lako se radi/razume Prilično teško se radi/razume Veoma teško se radi/razume
Koliko BRZO je ispit? Koliko VREMENA imate?	(!!!) !! ! ( )	Vrlo brzo; malo vremena Uskoro, nešto vremena Relativno uskoro; malo više vremena Tek za neko vreme; maksimum vremena

Slika 3a. Sistem jednostavnih simbola

Koliko je KORISNO? (Naprimer, koliko je verovatno da će se pojaviti među ispitnim pitanjima? Koliko je korisno za ostale teme ili predmete? Može li se upotrebiti u svakodnevnom životu?)		Od suštinskog značaja Korisno Upotrebljivo Neupotrebljivo
Koliko je vaše SAMOPOUZDANJE u pogledu ove teme?		Ogromno samopouzdanje Solidno samopouzdanje Malo samopouzdanja Bez imalo samopouzdanja
Koliko ste OPUŠTENI u pogledu ove teme?		Vrlo sam opušten i pribran Prilično sam pribran Malo sam nervozan Napet sam i uspaničen
9. Koliko je dobar PRISTUP MATERIJALIMA koji vam trebaju?		Dostupno mi je mnoštvo gotovog materijala Dostupno mi je dovoljno materijala Mogu da dođem do zabrinjavajuće malo materijala Ne mogu da nađem baš ništa; nije mi dostupno
Koliku VAŽNOST pridajete temi ili zadatku vi ili vaši mentori (ako postoji razlika, zabeležite je)		Od vitalnog značaja Pridaje joj se prilično veliki značaj Značaj je mali Beznačajna

Slika 3b. Sistem jednostavnih simbola

Kompletiranje sistema simbola

- Ne morate da se služite simbolima za svaku od poslednjih pet stavki. Prema tome, ako korisnost ne izgleda relevantna za određenu temu, onda nema potrebe da pored nje upisujete bilo koji simbol.
- Ako želite, možete da izmislite i sopstvene simbole; nema u tome ničega magičnog.

Odlučivanje o prioritetima

Korišćenje sistema simbola može da vam pomogne da odlučite koji su vaši prioriteti. Uočavajte naročito one zaokružene simbole, pozitivne i negativne. *Zaokruženi pozitivni simboli predstavljaju dobru polaznu osnovu*, pogotovo ako ih je dva ili više zajedno. Ovo je naročito slučaj ako nalazite da vam je teško da počnete s ponavljanjem ili imate lošu koncentraciju. Za vaše samopouzdanje biće korisno ako se latite teme za koju postoji visoka verovatnoća da ćete uspeti. Drugi po redu najpozitivniji simbol predstavlja i teme koje ćete verovatno moći efikasno da ponovite ako počnete na vreme.

Verovatno će vam teže pasti učenje i trenutno utvrđivanje onih *zaokruženih negativnih simbola*, pogotovo ako vam je za ponavljanje ostalo samo malo vremena.

Odabiranje gradiva za ponavljanje; i redosled ponavljanja

Primer

Kejt (15 godina) nabrojala je neke glavne teme iz nastavnog programa geografije za II razred srednje škole. Pored svake teme zabeležila je simbole koji odslikavaju njeno interesovanje, razumevanje/znanje i lakoću ili težinu. Potom opisuje na koji ih način koristi da bi odlučila šta da ponavlja i kojim redosledom.

- *Kako vaše ponavljanje bude napredovalo i samopouzdanje raslo, sve će se više ispreplitati teme s više negativnih simbola i one s više pozitivnih simbola.*
- *Neki vole da se prvo late težih tema. Možda im se čini da, postupajući na taj način, postavljaju sebi pozitivan izazov ili izazivaju svoj strah. Nema pravog redosleda. Izaberite onaj koji odgovara vašim potrebama.*

U primeru, Kejt je rekla:

Počeću s ponavljanjem gradiva koje mi najteže pada i gradiva koje sam već obrađivala tokom predavanja. Učiniću tako jer, kad sednem spremna da ponavljam, čula su mi maksimalno izoštrena i koncentracija mi je dobra.

Gledajući na spisak onoga što ponavljam, kombinovaću teme koje sam ranije uradila, npr. „Tipovi pejzaža", „Granitni vrhovi", s temama koje su mi se učinile teške, npr. „Značaj brdske zemljoradnje" i „Najrasprostranjeniji vidovi zemljoradnje u svetu".

Geography Revision

DARTMOOR
(1) Types of Landscape ✓✓✓ OK (EASY)
(2) Granite and Tors ✓✓✓ OK (EASY)
(3) Landscape Weathering ✓✓ OK EASY
(4) Relief and Temperature ✓ OK EASY
(5) Dartmoor Traffic Flow ✓ OK EASY

National Parks
(1) Position of all National Parks in UK ✓? EASY
(2) Dartmoor as a National Park ✓✓? EASY
(3) Homes in National Parks ✓? EASY
(4) Conflicting Interests in National Parks ✓? EASY

Blackdon Manor Farm
(1) System farming on a farm ✓ OK EASY
(2) Map of Uses on farm ✓? DIFF

PHYSICAL FACTORS IN FARMING
(1) Systems ✓? EASY
(2) Middlefell farm Langdale ✓✓? EASY
(3) How do Soils affect farming ✓? EASY

Von Thünen
(1) Cost of Transport ✓✓ OK EASY
(2) Graphs ✓ OK EASY
(3) Distance from farm Affect Land use ✓ OK EASY

Land use around a Town
(1) Monoton: ✓? EASY
(2) Sampling Graphs: ✓✓ OK EASY
(3) Anomalies ✓✓ OK EASY
(4) Scatter Diagrams: ✓✓ OK EASY

Hill farming
(1) The Effect of Slope on Farming ✓? EASY
(2) Income each Year. ✓✓ OK EASY
(3) Significance: ✓? DIFF
(4) Treloweth Manor farm: ✓? DIFF

Farmers Land Use Decision Making
(1) Diagram: ✓✓ OK EASY
(2) Ability to See need for Change ✓✓ OK EASY
(3) Reason for Farming ✓ OK EASY
(4) Reasons for Farming ✓✓ OK (EASY)
(5) A Herefordshire Farm ✓✓ OK EASY

Stages in the Development of Agriculture
(1) Hunting and Gathering. ✓✓ OK EASY
(2) Subsistence Farming ✓✓ OK EASY
(3) Peasant Farming ✓✓ OK EASY
(4) Commercial Farming ✓✓ OK EASY
(5) Major world Farming Patterns ✓? DIFF

Primer upotrebe simbola (Kejt)

Poslednje ću ponoviti teme koje mi se čine lakše, npr. „Razlozi za obrađivanje zemlje" i one koje su mi još sveže, npr. „Lov i skupljanje hrane", „Zemljoradnja koja život znači". To već prilično dobro razumem i relativno brzo ću naučiti kad dođem do kraja ponavljanja.

Kejt svoj izbor redosleda tema smatra ispravnim. Reč je o predmetu u pogledu kojeg ona oseća prilično velik stepen samopouzdanja: činjenica koja je odslikana velikim brojem zaokruženih pozitivnih simbola. To samopouzdanje joj omogućava da ponavljanje počne s relativno teškim temama. Da je strana ispunjena negativnim simbolima, plan koji bi u najvećoj mogućoj meri ulivao samopouzdanje bio bi onaj koji predviđa počinjanje s onih nekoliko pozitivnih simbola.

Uočavanje onoga što ste ponovili – i dovršili

Primer

Keti je koristila belu tablu koju je mogla da obriše kad bi dovršila zadatak. Ubeležila je sve gradivo za ponavljanje i svakih sat ili dva obrisala stavku koju bi dovršila. Na kraju dana obrisala je tablu i sledećeg dana počela iznova. Na taj način, napredak se mogao uočiti u vidu nestajanja zadataka.

Podsticanje ponavljanja teških tema

Primer

Kolin je osmislio sistem ponavljanja gradiva za diplomski ispit na studijama farmacije i dao nam svoj izveštaj o tome kako stoji, neke četiri nedelje pre ispita:

U pokušaju da izdvojim teme koje radije ne bih ponavljao, poslužio sam se metodom podvlačenja. Primer – u sklopu predmeta farmaceutska hemija, obuhvatio sam sledeće teme:

1. inhibitori enzima,
2. antikancerozni lekovi,
3. antiinflamatorni lekovi,
4. optička izomerija,
5. anti-AIDS terapija,
6. prolekovi,
7. stabilnost i interakcije lekova,
8. izoterične modifikacije.

Prvo sam obuhvatio onaj deo gradiva koji mi se dopada i za koji se lično interesujem, označivši ga svojim *„metodom podvlačenja u boji"*:

Crveno podvučeno = Pročitano
Zeleno podvučeno = Napravljene beleške za ponavljanje (u veličanstvenom tehnikoloru)
Plavo podvučeno = Ponovo pročitano i napisane kartice za podsećanje
Crno podvučeno = Obuhvaćena sva ispitna pitanja

Štos je, dakle, u tome da se čita i prave beleške o predmetima koji se nalaze između crvenog i crnog i da se PODVLAČENJE POKLOPI! Takmičenje je u toku, između farmaceutske hemije i četiri druge discipline, i videćemo koja će prva postići poklapanje.

(Do sada, farmakognozija vodi sa 7, farmakologija ima 5, a sama farmaceutska hemija drži jaku taktičku poziciju!)

Predviđanje ispitnih pitanja

Predviđanje pitanja je rizičan posao. S obzirom na to da ispitivač o određenoj temi može da postavi mnoštvo različitih pitanja, pokušaj da se pogodi neko od njih očigledno je težak. U mnogim predmetima pojavljivaće se grupe tema, uz neke varijacije od godine do godine, npr. tema koja se pojavljuje u tri ili četiri od ukupno pet godina. U nekim ispitnim testovima postoje neka srazmerno sigurna „bankarska" pitanja. Ispiti koji se održavaju i ocenjuju *interno*, tj. unutar škole ili koledža, koncentrisaće se na one teme koje je nastavnik ili predavač prezentovao grupama tokom školske godine. Verovatno da je za takve ispite pouzdanije *predviđanje tema,* za razliku od ispita koji se održavaju i ocenjuju *eksterno*, npr. većina prijemnih ispita u srednjem i visokom obrazovanju, izborom pitanja odražava rad velikog broja studenata i njihovih nastavnika. Različit akcenat se, verovatno, daje temama u zasebnim školama i koledžima.

Ako hoćete da budete sigurni da ćete uspeti da odgovorite na veliki broj zadatih pitanja, ne postoji alternativa predanom radu. Jedan od efikasnih načina pripremanja jeste *sastavljanje pitanja vezanih za određenu temu*, a drugi je *sačinjavanje spiska korisnih definicija*. Sveobuhvatna strategija prikazana je na dijagramu na strani 58.

Sastavljanje pitanja vezanih za određenu temu

Vežbanjem postavljanja pitanja o određenoj temi možete da povećate svoju fleksibilnost i pripremljenost za sam ispit. *Popišite* pitanja iz ranijih ispita, grupišite ih prema *tipu* pitanja i prema *akcentu* koji im je možda zajednički. Dodajte im bilo koja pitanja koja ste postavljali za vreme predavanja i sva koja ste vi i ostali mogli sastaviti, a koja predstavljaju drugi ugao gledanja na temu. Proverite koja se pitanja najčešće pojavljuju, čime ćete dobiti jedan grub pokazatelj verovatnoće da će se određena pitanja pojaviti u ispitnom testu.

Primer

Silvija opisuje kako je upotrebila stara ispitna pitanja:

U susret ispitu napisala bih na papiru formata A5 pitanja iz ranijih ispita u vezi sa svakom temom i stavila ih na poleđinu svoje A5 košuljice (vid. str. 72), tako da sam mogla da ih vidim kroz plastiku čim bih okrenula košuljicu. Zatim, dok bih odlazila do prodavnice ili tokom neke kratke pauze, pogledala bih u jedno od tih pitanja i razmislila o odgovoru na njega – ako sedim, napisala bih petominutni plan.

Sačinjavanje spiska korisnih definicija

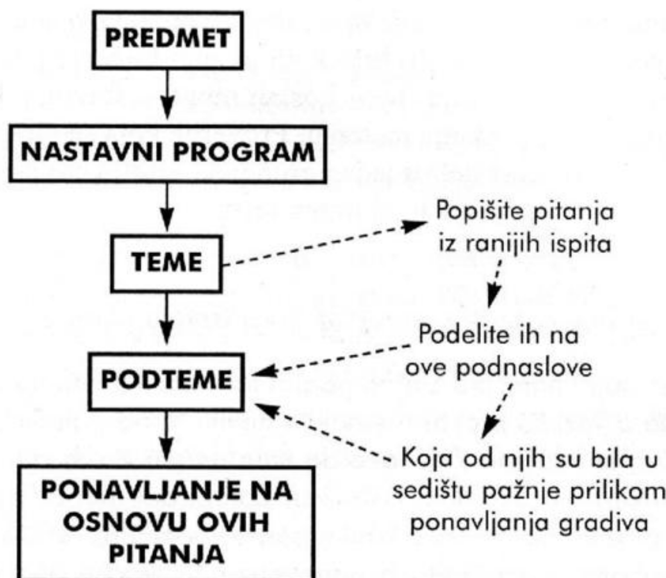
Sačinite spisak definicija *ključnih reči, ideja ili koncepata* koji će vam možda zatrebati na ispitu. Naučite ih uz gradivo koje ponavljate. Sledeće ideje mogu da vam pomognu u planiranju ponavljanja.

Prikupljanje dobrih beležaka za ponavljanje

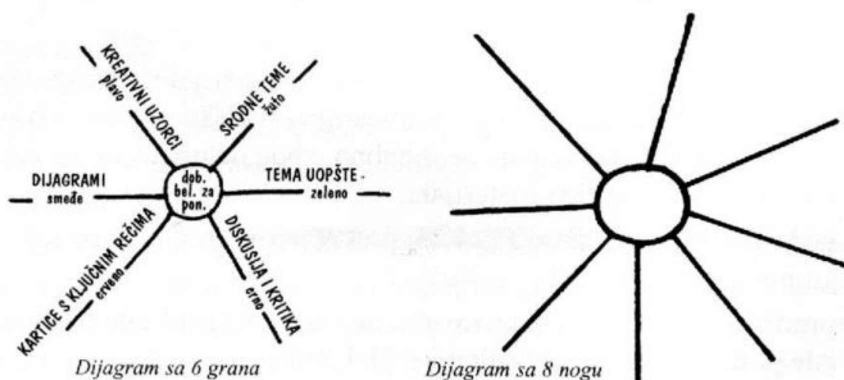
Ovaj veoma važan posao možete da obavite tako što ćete:

- sve svoje beleške, radove, izveštaje i ostali materijal vezan za određenu temu držati na okupu. S odmicanjem školske godine, odvajanje materijala često postaje nepotrebno, zbog datuma kada je kompletiran ili samog tipa materijala;
- grupisati srodne teme radi lakšeg ponavljanja: srodne teme se mogu ponavljati zajedno;
- prodiskutovati s drugima o svojim beleškama. Kritikujte ih i, tamo gde je potrebno, upišite ispravke ili dopune;
- redukovati svoje glomazne beleške na ključne reči i ključne ideje, onako kako je objašnjeno u odeljku *Korišćenju kartica s ključnim*

rečima za ponavljanje (str. 69-70). Te kartice upotrebite za glavni deo gradiva koje ponavljate, upoređujući ih s vašim originalnim beleškama;



- prikazati kratak rezime tema i podtema na vizuelno kreativan način. Jedan metod jeste upotreba jednostavnih zrakastih dijagrama, kao što su ovi na slici 4, koji će vam pomoći da se prisetite glavnih tačaka teme. Svaka „grana" može da bude druge boje, kako biste ih lakše razlikovali, povezujući boju s određenom informacijom. Broj grana vašeg dijagrama neće uvek biti isti! Ovi dijagrami se mogu lako i brzo reprodukovati na početku ispita.



Dijagram sa 6 grana *Dijagram sa 8 nogu*

Slika 4. Zrakasti dijagrami

Korišćenje beležaka u radu s kompjuterima

Primer

Na postdiplomskim studijama prava, Kevin je primenio ovaj temeljni sistem ponavljanja koji mu je pomogao da dobije akademsko zvanje.

1. Objedinio je sve papire o jednoj temi:
   - *beleške o poglavljima iz knjiga,*
   - *fotokopije skripti ili članaka,*
   - *radovi,*
   - *sopstvene beleške s predavanja.*

2. Sačinio je ključne beleške o svemu navedenom, sažeo osnovne činjenice i pitanja na nekoliko strana A4 formata (3–6).

3. Sve strane je redovno pregledao, prelazeći ključne činjenice i nekoliko puta u toku jedne sesije.
Faze od 1 do 3 radio je na osnovu svojih rukom pisanih beležaka.

4. Upotrebio je kompjuter da bi popisao sva pitanja koja je mogao da nađe o ovoj (i svakoj drugoj) temi. Od toga je napravio neku vrstu kviza, kucajući na ekranu prvo pitanja, a potom i odgovore na njih.

Prilikom kombinovanja faza 1–3 sa fazom 4, bio je siguran da je njegovo znanje čvrsto utemeljeno i da je u stanju da odgovori na sva pitanja u vezi s njim.

Korišćenje dijagramskih beležaka

Dijagramske beleške predstavljaju još jedan način za rezimiranje gradiva koje ste razumeli i pronalaženje veza i asocijacija između informacija i ideja.

Praveći beleške, studenti obično nastoje da svojim idejama silom nametnu linearnu (pravolinijsku) strukturu, na primer:

1. povezane teme,
2. diskusija i kritika,
3. teze s ključnim rečima za ponavljanje.

Ovo vrlo često stvara probleme onda kada se počne razmišljati o novoj ideji koja se ne uklapa u strukturu. Alternativno, nezadovoljstvo re-

dosledom stavki ili utvrđivanje neke stavke koju valja dodati, a nema mesta, mogu da dovedu do nekoliko prepisivanja i preuređivanja.

Dijagramske beleške mogu da pomognu u prevazilaženju ovog problema. Mogu se koristiti kreativno, kako bi se umu omogućile slobodne asocijacije (katkada se nazivaju i *kreativnim kognitivnim šemama* ili *mapama uma*). Takođe, mogu se koristiti za veoma brzo rezimiranje onoga što ste upravo ponovili. Za pet minuta, primenom ovog sistema, možete da se prisetite kompletne teme na papiru ili kartici.

Dijagramske beleške počinjete na sredini lista papira. Svoje ideje koje uslede možete da raširite oko tog središta. Ako je vaša polazna osnova kreativnost, ne pokušavajte da procenjujete svoje ideje, već ih samo zapišite. Pošto se sve vaše misli na tu temu nađu na papiru, tek onda možete da procenjujete ideje i odlučujete kojim ćete ih redom unositi. Ovim metodom, vi zapravo pokušavate da razdvojite kreativne procese uma od kontrolnih. Da biste grupisali informacije i ideje, možete da upotrebite brojeve, a i da dodate boje, kao pokazatelje najvažnijih ideja ili redosleda po kome ćete odgovarati na pitanja. Neka vaše beleške budu što je moguće kraće. One su samo za vas i ne moraju da imaju smisla ni za koga drugog.

Neki od najpogodnijih trenutaka za upotrebu dijagramskih beležaka su: kada treba da počnete pismeni rad, npr. kao skicu za odgovor na ispitno pitanje; kada želite da proverite koliko se sećate teme koju ste upravo ponovili; kada želite da rezimirate neke duže beleške; pri planiranju radova ili odgovora na bilo koje pitanje u sklopu nastave; kao ivicu ili naslovnu stranu vaših konvencionalnijih beležaka, tj. možete stavljati dve forme beležaka jedne uz druge. Eksperimentišite i otkrićete kad su vam najkorisnije. Više informacija o ovom pristupu može da se nađe u knjigama Tonija Buzana *Koristite obe hemisfere mozga** i *Mape uma***.

Saveti za korišćenje dijagramskih beležaka

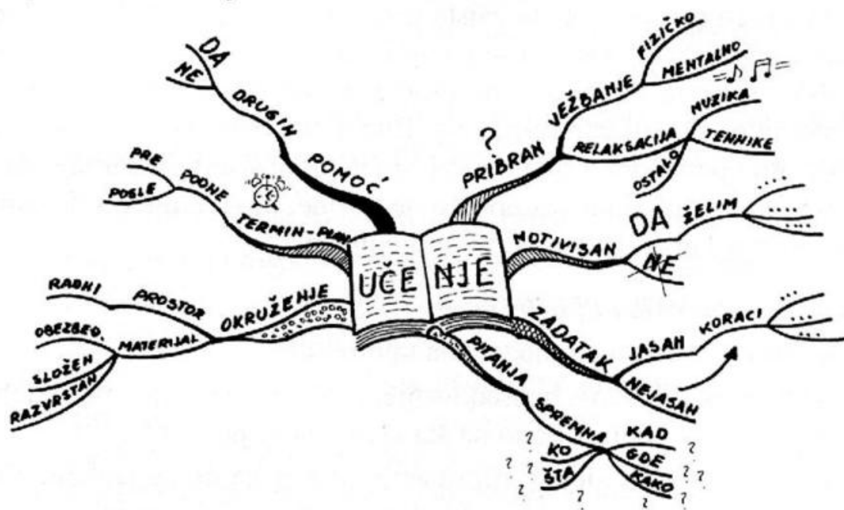
1. Uzmite list praznog papira i olovku. Sedite na nekoliko minuta negde gde možete da se koncentrišete.
2. Odaberite temu o kojoj mnogo znate i za koju ste veoma zainteresovani. To mora da bude tema o kojoj vam ne nedostaju ideje, misli, činjenice i veština. Reč može da bude o vašem hobiju ili temi iz gradiva koju dobro poznajete ili bilo šta drugo; nije bitno šta.

* Finesa, Beograd, 2000. (prim. ur.)

** Finesa, Beograd, 1999. (prim. ur.)

3. Zamislite da pokušavate da objasnite tu temu meni i kada budete spremni, dajte sebi četiri minuta (merite vreme, ili neka neko drugi to čini umesto vas) da zapišete, u svom uobičajenom stilu pisanja beležaka, onoliko ideja koliko za to vreme uspete. Prekinite s pisanjem onog trenutka kad vreme istekne.
4. A sada, koristeći novi list papira, opet dajte sebi četiri minuta i počnite ponovo, ovaj put stavljajući temu u središte stranice i izvlačenjem ideja iz tog središta; kratke ključne reči ili fraze koje se granaju iz središta. Ako niste sigurni gde da smestite pojedine ideje, upišite ih na ivice. Prekinite posle tačno četiri minuta.
5. Izvršite poređenje. Ima li bilo kakve razlike? Nalazite li da vam je jedan pristup lakši od drugog? U kom ste navratu zapisali više ideja? Ako ste ovu vežbu radili s nekim, možete da uporedite svoje beleške i reakcije.

Na slici 5 prikazan je primerak mape uma kojom proveravate da li ste spremni za učenje.



Slika 5. Mapa uma

Primer

Džo se odmah srodila s idejom o vizueliziranju serije mehurića s idejama upisanim u njima kao alternativom sačinjavanju spiska ili beleženju u vidu pasusa. To je naprosto njen prirodan način viđenja ideja.

Pregled gradiva za ponavljanje

Odeljak *Odabiranje gradiva za ponavljanje – i redosled ponavljanja* (str. 53) daje vam sugestije kako da to uradite. Pomoći će vam da odlučite koliko da ponovite i kojim redosledom. Obim gradiva koje valja ponoviti teško je odrediti. Jer, većinu ispita ćete sasvim uspešno položiti i bez nastojanja da ponovite 100 odsto pređenog gradiva.

Ima ispita, u sklopu osposobljavanja unutar određenih profesija, koji zaista iziskuju izuzetno visok nivo savršenog znanja o određenim ključnim oblastima (npr. za lekare, knjigovođe i advokate). Većina ispitivača i ispitanika ne očekuje da će celo gradivo biti „pokriveno" ispitom. Očigledno, što se više preslišavate, veće su šanse da naiđete na pitanje na koje znate odgovor. Međutim, to će i dalje zavisiti od toga koliko ste se pažljivo posavetovali sa svojim nastavnicima i proverili nastavni program i stara ispitna pitanja, npr. moguće je da ponavljanjem ne obuhvatite neku obaveznu temu, koja donosi i veću ocenu. Odeljak *Koliko znate o ispitima koje polažete* (str. 104) maksimalno će povećati vaše izglede da pronađete pitanja na koja umete da odgovorite.

Moja pretpostavka – koja zaista jeste samo pretpostavka, s već pomenutom ogradom – zasniva se na proizvoljnoj proceni da ponavljanje 70 odsto tipičnog nastavnog programa obezbeđuje dobre izglede da odgovorite na dovoljan broj pitanja. Budući da ovo smatram najmanje pouzdanim uputstvom u ovoj knjizi, srdačno bih vam preporučio da se o ovom pitanju, ukoliko vas upravo ono brine, posavetujete s drugima, nastavnicima i predavačima iz svih predmeta.

Vođenje dnevnika ili beležnice

Dnevnik ili beležnicu možete da upotrebite:

- da biste pratili svoje napredovanje, prokomentarisali koliko dobro napredujete i beležili ono na šta želite da se podsetite;
- da biste beležili ideje i informacije redom kojim se javljaju. One se kasnije mogu preneti na kartice ili beleške za ponavljanje;
- da biste još uveče isplanirali šta ćete sutra raditi;
- da biste dnevnik držali pored uzglavlja, kako biste u svakom trenutku mogli da pribeležite dobre ideje, jasne misli, informacije ili čak snove kojih se sećate. To može biti usred noći ili ujutru, čim otvorite oči.

Možda ćete vi koristiti dnevnik i na neki drugi način. Takođe, možda ćete, kao alternativu ili dopunu dnevniku, odnosno beležnici, sa sobom nositi prazne dopisnice.

Menjanje predmeta, tema i metoda tokom ponavljanja

Menjajte ih svake nedelje i svakog dana. Otkrićete da je to veoma dobro za očuvanje koncentracije. U isto vreme, kombinujte teške i lakše teme, koristeći samopouzdanje izgrađeno na uspesima koje ste ranije postigli u učenju težih tema.

Organizovanje vremena za ponavljanje

Trinaest ideja koje mogu da vam pomognu da organizujete svoje vreme:

1. Sačinite raspored ponavljanja za svaki dan do početka ispitnog roka, kao i za period između ispita. Problem s rasporedima ponavljanja leži u tome što posle prvog dana često krenu u pogrešnom pravcu. Da biste to predupredili:

   – dajte sebi probni period od jedne ili dve nedelje koji će vam omogućiti da odredite koje zadatke zaista možete da dovršite u toku jednog dana;

   – budite fleksibilni, npr. ako za svaki dan predvidite druge predmete, to će vam omogućiti da menjate teme koje ponavljate.

   Primer rasporeda za ponavljanje prikazan je na slici 6.
2. Okačite svoj raspored na zid, na neko vidljivo mesto, npr. iznad radnog ili nekog drugog stola. Olovke u bojama mogu ga učiniti jasnim i privlačnim za oko.
3. Stalno ponavljajte: počnite nedeljama pre ispita. Ako još uvek niste počeli, počnite sad. Nikada nije dovoljno rano da se počne i još uvek možete da ponavljate, sve do neposredno pred ispit. Početak ponavljanja koji podrazumeva još šest do osam nedelja do ispita tipičan je za većinu studenata.
4. Uključite u svoj raspored ponavljanja sav nedovršeni posao koji vas još čeka kao deo obaveza za tekuću školsku godinu. S tim ne morate da budete gotovi pre no što otpočnete ponavljanje. Određeni predmet možete početi da ponavljate čim se pređe gradivo, čime on postaje sastavni deo vašeg programa ponavljanja.

5. Precizno odredite kako ćete iskoristiti svaki od 168 časova u nedelji. Možete se poslužiti rasporedom koji sledi, da biste tačno izračunali kako koristite vreme unutar jedne nedelje i zapisati broj časova u različitim kategorijama. Alternativno, možete izvršiti grubi proračun i dovršiti donju tabelu. Dati su vam stupci za dane i nedelje; popunite jedan ili oba, u skladu s onim što vam je lakše.

Raspored	Ukupan broj časova	
	Dnevno	Nedeljno
Spavanje, oblačenje, kupanje, itd.	______	______
Putovanje	______	______
Časovi, rad u laboratoriji, itd.	______	______
Društveni život	______	______
Rekreacija i sport	______	______
Gledanje televizije	______	______
Obroci	______	______
Kućne obaveze	______	______
Zbir	______	______
Broj časova koji ostaje tokom dana/nedelje i koji se može upotrebiti za učenje	______	______
	(Zbir se oduzima od 24 časa.)	(Zbir se oduzima od 168 časova.)

6. Svakodnevno odredite sebi broj časova za ponavljanje. Alternativa dugoročnom ili nedeljnom rasporedu ponavljanja jeste da sebi svakodnevno odredite vreme za obnavljanje gradiva. Taj period možete prikazati na tabeli na kojoj ćete olovkama u boji precrtati petnaestominutne jedinice, tako da dobijete predstavu o tome koliko efikasno koristite svoje vreme. Ovu ideju možete primeniti kao samostalnu, ili uz precrtavanje tema koje ste već ponovili.

   Anđela, studentkinja poslednje godine, kombinovala je ovaj metod s pozitivnim izjavama („Ovo zaista funkcioniše", „Imam još 40 dana do ispita"), kako bi uspešno privela kraju svoje po-

navljanje. Prateći na tabeli petnaestominutne jedinice vremena, imala je osećaj da je nešto postigla, a to joj je ulivalo optimizam: tokom 40 dana, mnogo je puta po petnaest minuta!

7. Rad u kasnim večernjim časovima. Kao što sam objasnio u odeljku *Odlazak na počinak* (str. 157-164), velika je razlika u sposobnosti pojedinih ljudi da efikasno rade u kasnim večernjim ili ranim jutarnjim časovima. Za tipičnog studenta, tri do četiri časa u toku večeri otprilike su maksimum vremena tokom kojeg može uspešno da se lati učenja. Svakako, nije preporučljivo da se noć uoči ispita uči kasno. U drugim večerima, pošto podstaknuti ovom knjigom naučite da efikasno posmatrate sebe, bićete u stanju da kažete da li zaista efikasno učite.
8. Ukoliko redovno ponavljate, to možete činiti u kratkim vremenskim razmacima, tj. po 20–30 minuta. Neke teme i predmeti iziskuju duže vreme, ali brojne podteme se mogu ponavljati na ovaj način. Ponavljanje matematike i prirodnih predmeta, kao i rešavanje zadatih problema, često zahtevaju dugotrajnije posvećivanje, npr. jedan čas, kako bi se u celini ispratila sekvenca tehnika i znanja.
9. Važno je da ograničite vreme za rad na određenoj materiji, tj. „Uradiću to i to do tad i tad".
10. Nagradite sebe tako što ćete uzimati pauze od po barem nekoliko minuta između dve etape rada. Možete uzeti i malo dužu pauzu, kako biste se osvežili nekim napitkom ili pogledali omiljeni TV program. Pauze se, takođe, mogu iskoristiti za aktivno utvrđivanje onoga što ste upravo pokušali da naučite.
11. Podelite nedelju na 21 sesiju, sedam jutara, sedam popodneva i sedam večeri. O svakoj sesiji razmišljajte kao o maksimalno tri časa dugoj. Planirajte da radite, u školi i/ili kod kuće, oko 15 sesija, što čini maksimalnu radnu nedelju od 45 časova, od ukupno 168 koliko ih u jednoj nedelji ima. Primenjujući ovaj sistem, vodite računa da oko šest sesija odvojite za opuštanje, zabavu i potpuni odmor od učenja.

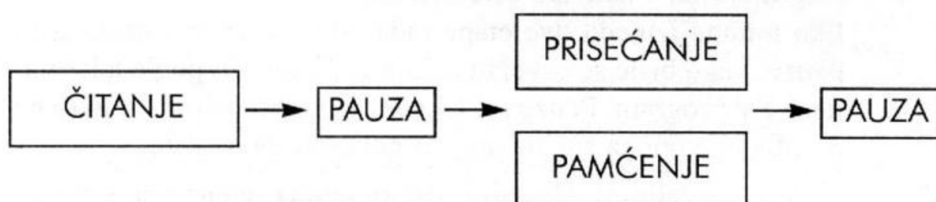
Primer

Ketrin (15 godina) primenila je ovaj pristup u pripremanju za testove na kraju drugog polugodišta. Ona piše:

Moj najveći problem je ranije bilo organizovanje uspešnog rasporeda rada – dok nisam otkrila vašu ideju o podeli dana na tri sesije, jutarnju, popodnevnu i večernju. STVARNO FUNKCIONIŠE! Primenila sam to da bih isplanirala sav svoj rad u ovom polugodištu.

12. Broj časova provedenih u ponavljanju u toku nedelje menjaće se, u skladu s brojem ispita za koje učite, brojem predmeta koje slušate i vremenom koje vam odlazi na ostale školske obaveze, npr. časove i predavanja kojima svakodnevno prisustvujete. Međutim, vreme koje provodite u samostalnom ponavljanju tokom poslednjih nedelja pre ispita verovatno je minimalno 15, a maksimalno 40 časova nedeljno ako ste redovan student.
13. Veoma važno proizvoljno pravilo. Za svaku jedinicu vremena, npr. pola časa koje posvetite čitanju, tj. nastojanju da nađete ili upamtite informacije, trebalo bi da odvojite bar toliko za utvrđivanje onoga što ste upravo pročitali.

Tim utvrđivanjem zadržavamo u pamćenju ono što smo pročitali (čuli, videli). Prema tome, redosled je sledeći:



KAKO DA PONAVLJATE GRADIVO

Da biste efikasno ponavljali gradivo, možete se poslužiti velikim brojem ideja o tome kako se uči. Te ideje su grupisane u Poglavlju IV, *Unapređivanje pamćenja,* i relevantne su za sve predmete, bez obzira na nivo obrazovanja. Pored toga, uključene su i specifične ideje namenjene kao pomoć onima koji studiraju matematiku i srodne predmete, prirodne nauke i tehnologiju. U ovom odeljku naći ćete pouzdan *metod*

za ponavljanje (str. 67-69) i sugestije o *korišćenju kartica s ključnim rečima za ponavljanje* (str. 69-71).

Koja je najčešća greška prilikom ponavljanja gradiva?

Najčešća greška prilikom ponavljanja gradiva jeste pasivno, satima dugo sedenje nad otvorenom knjigom ili beleškama, u nastojanju da se materija pročita i „utuvi". Vrlo često rezultati su veoma loši; ne sećate se najvećeg dela onoga što ste pročitali; provodite mnogo vremena nad jednom istom stranicom, a bivate samo još više obeshrabreni.

Koji metod možete upotrebiti da biste tu grešku ispravili?

Sledeći odeljak služi se kombinacijama brojnih različitih ideja. Veoma je aktivan; podrazumeva ponavljanje pređenog i testiranje sebe; obezbeđuje minimalan broj grešaka; podrazumeva korišćenje vizuelnog i slušnog pamćenja; olakšava učenje podelom gradiva na manje celine i obezbeđuje utvrđivanje onoga što ste nedavno naučili.

Ako je kombinovan s idejom o *karticama koje sadrže ključne reči za ponavljanje* (str. 69-71), možete mu dodati koncizne rezimee, boju i dizajn koji podstiču vaše vizuelno pamćenje. Česta upotreba tokom vrlo kratkih vremenskih jedinica obezbediće kontinuirano utvrđivanje i čuvanje informacija u sećanju.

Korišćenje osnovnog metoda za ponavljanje

Reč je o osnovnom metodu koji važi za najveći deo deskriptivnog (dakle, na rečima zasnovanog) ponavljanja i donekle za rešavanje zadatih problema i ponavljanje matematike, i koji podrazumeva četiri ili pet etapa.

Prva etapa

Pročitajte svoje beleške i potražite odgovore na pitanja, kao što je opisano u odeljku *Postavljanje pitanja* (str. 10-13).

Budite prilikom čitanja što je moguće aktivniji, npr. pričajte sami sa sobom, šetajte po sobi (čak i ako vam poneko zbog toga dobaci začuđen pogled). Govorite u kasetofon.

Druga etapa

Kad vam se čini da ste razumeli i da možete da se setite šta ste pročitali, zatvorite beleške.

Prva nedelja ovog rasporeda je u nekim detaljima potpuna: ostale nedelje se mogu popuniti na isti način. Ako svakodnevno prisustvujete redovnim časovima ili predavanjima, večeri i vikendi će vam postati važniji i, ako je potrebno, možete ih podeliti na manje jedinice vremena.

Dan	***pon.***	***ut.***	***sr.***	***čet.***	***pet.***	***sub.***	***ned***
Datum	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.
jutro	PREDMET A	PREDMET C	PRAKSA	PREDMET D	IZLAZAK	PREDMET E	PREDMET E
popodne	ŠETNJA	KUPOVINA	PREDMETI B i C	PREDMETI B i C	U	PONAVLJ. A,B,C,D	TV FILM
veče	PREDMET B 2 LEKCIJE	PREDMET A 1 LEKCIJA	PREDMET C	PREDMET B	GRAD	UTAKMICA	PREGLED PLAN
Datum	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
jutro							
popodne							
veče							
Datum	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.
jutro							
popodne							
veče							
Datum	28.	29.	30.	31.	1.	2.	3.
jutro							
popodne							
veče							
Datum	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
jutro							
popodne							
veče							

Vreme koje je u toku ispitnog roka već zauzeto (društveni događaji, časovi, ispiti) (zasenčeno polje)

Vreme koje ostaje na raspolaganju za ponavljanje (sami popunite nazivima predmeta ili tema) (prazno polje)

Slika 6. Nedeljni raspored

Treća etapa

Sad se aktivno prisetite onoga što ste upravo pročitali, postavljajući ponovo ista pitanja, ali bez gledanja u beleške, sve dok se iscrpno ne prisetite kompletne teme koju ste ponavljali. Za to vreme zapisujte u kratkim crtama ono čega se prisećate, na karticu ili list papira. Možda će vam u toku utvrđivanja koristiti ranije zapisana pitanja.

Četvrta etapa

Uporedite svoje originalne beleške s onima koje ste upravo napravili. Da li ste se prisetili odgovora na pitanja koja ste sebi postavljali?

Ako jeste, znači da ste napravili reprezentativni izvod koji možete ponovo da koristite za ponavljanje, a da više ne morate da je proveravate upoređivanjem sa originalnim, dužim beleškama. *Ako niste...*

Peta etapa

Ponovo pročitajte svoje originalne beleške, kao u opisanoj prvoj etapi, uočavajući naročito one tačke koje ste tokom utvrđivanja izostavili. Ponovite etape 2–4, ponovo ispisujući sve stavke, a ne samo one koje ste prvi put propustili; na taj način i dalje tretirate temu kao celinu i bolje se prisećate cele teme.

Ovo se može činiti dugotrajnim i nezgrapnim metodom, ali nije. On osigurava visok stepen utvrđivanja znanja koji ne postižete iščitavanjem velike količine informacija iz beležaka.

Korišćenje kartica s ključnim rečima za ponavljanje

Kartice s ključnim rečima za ponavljanje popularan su i efikasan način pravljenja beležaka za vreme ponavljanja. Cilj je ispisivanje (ili crtanje) kratkih šematskih prikaza (beležaka) odmah pošto ste ponovili temu. Vaša namera je da ubeležite najmanji mogući broj reči koje će vam omogućiti da potpuno razumete informaciju kad sledeći put bacite pogled na karticu. To su *ključne* reči – reči koje vam pomažu da se prisetite utvrđivane teme, a da ne morate za to da pišete cele rečenice ili prozne sastave. Kartice se mogu koristiti i za beleženje i prisećanje dijagramskih podataka, poprečnih preseka, grafova, tablica ili formula.

Formiranje kartica

S formiranjem kartica možete da počnete kad god želite, a ne samo u vreme kad se primaknu ispiti, koje smatrate vremenom za ponavlja-

nje i utvrđivanje gradiva. Čim završite neki domaći ili školski zadatak, možete ga rezimirati na kartici, što je priprema za ponavljanje koja postaje deo samog ponavljanja. Ako pročitate neki zanimljiv članak, vidite relevantnu emisiju na televiziji ili otkrijete neki koristan odlomak u knjizi, kratka zabeleška o tome omogućava vam da zadržite taj trenutak u sećanju.

Kartice će se brzo umnožiti i tada možete da počnete da ih grupišete u odnosu na predmet/temu. Mogu se držati u kutijama, plastičnim novčanicima i/ili vezati gumicom.

Kartice mogu da budu bilo kog formata. Tri najpopularnija su A5, veličina dopisnice i onaj nešto manji od dopisnice. Veličina dopisnice je ipak najpopularnija, jer takva kartica može da primi znatnu količinu informacija, a veoma je pogodna za nošenje u džepu ili torbi. Kartice imaju prednost nad papirom zato što su izdržljivije. Dalja njihova prednost je u tome što vam pomažu da steknete samopouzdanje u pogledu obima gradiva koje morate da ponovite. Ponavljanje sa serije malih, neglomaznih kartica izgleda mnogo lakše od ponavljanja iz gomile A4 beležaka poređanih u fasciklama ili registratorima. Ako se desi da je nešto na kartici nejasno, uvek možete pogledati u svoje osnovne beleške, i dopuniti ono što nedostaje. Kartice se bez problema mogu čitati u autobusu, zajedničkoj prostoriji, dok čekate u redu ili za vreme ručka ili pauze između časova.

Prednosti korišćenja sopstvenih kartica

Ovakav sistem kartica nije nov. Komercijalno proizvedene kartice za određene predmete tokom poslednjih deceniju-dve postale su rastuća industrija. Pravljenjem sopstvenih kartica može sačiniti bolje beleške za ponavljanje. To je zbog toga što možete da:

- zabeležite informacije koje odražavaju vaše sopstveno razumevanje i znanje; one su za vas veoma lične;
- upotrebite prostor na različit, zanimljiv i vizuelno pamtljiviji način. Svaka kartica može da bude jedinstvena, što utvrđivanje informacija čini mnogo lakšim;
- koristite boje, uokvirivanje i podvlačenje, zajedno s grafikama, crtežima ili dijagramima, kako bi kartice bile slikovite. Za svoje beleške možete primenjivati standardizovan sistem boja: crno

za informacije, plavo za sopstvene misli; zeleno za naslove; crveno za ključna imena, datume, naslove knjiga. Možete da obučite sebe da pamtite i ono što zapisujete i gde se to nalazi na kartici. Povezivanje to dvoje pomoći će vam da utvrđujete gradivo o kome je na kartici reč.

Neke od ostalih korisnih stvari prikazane su na primeru kartice za ponavljanje na slici 7. Dve kompletne kartice, mada reprodukovane u crno-beloj tehnici, daju izvesnu predstavu o tome kako se one formiraju.

Gejlin sistem kartica

Neki ljudi su sposobni da gradivo ponavljaju iz beležaka sa predavanja, i to samo dve-tri nedelje ili čak nekoliko dana pre ispita, i da prođu veoma dobro – što je vrlo efikasno ako imate fotografsko pamćenje. Na nesreću, poput mnogih drugih, i ja ga nemam, tako da materijal moram da učim i aktivno ga obrađujem na najrazličitije načine.

TEMA

Šematska kartica za ponavljanje

PREDMET
kartica br. ______
datum (opc.) ______

OIVIČENI PRAZNI PROSTORI)3 načina za
VELIKA SLOVA)akcentovanje
Podvlači ključne reči ili fraze ili podteme.

← 40 mm → margina

za dodavanje beležaka i primedaba

npr. vidi dva primera

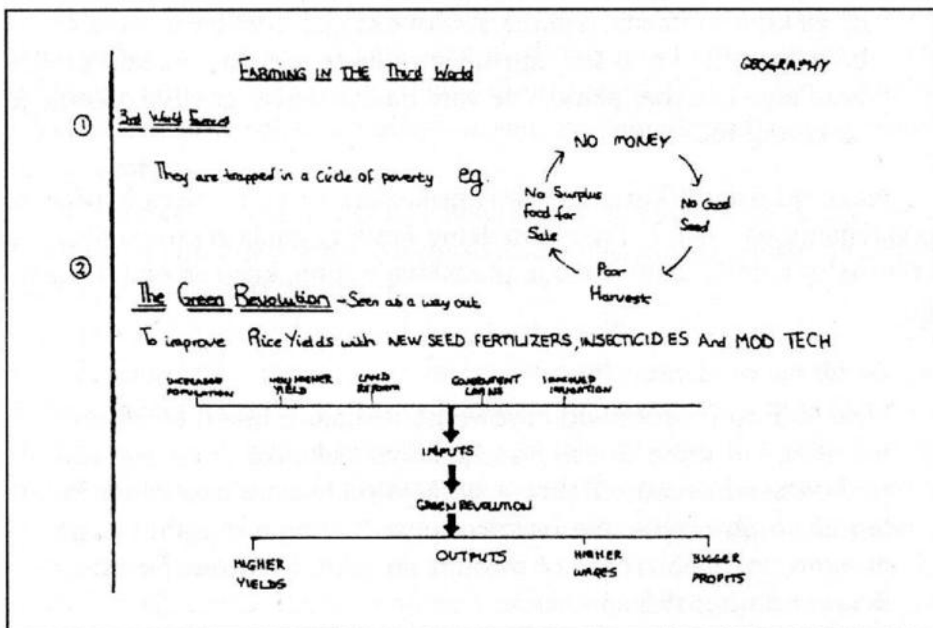
Stavke se mogu označiti brojevima i rezimirati.
npr. *Podtema: kako bi trebalo da ova kartica izgleda*
4 stavke za pamćenje
1. Prostorna – ne suviše natrpana
2. Boje
3. Skraćenice
4. Razl. sistem označavanja brojevima
I, II, III
a) b) c)
1.1, 1.2, 1.3

Grafovi, dijagrami ili druge grafike mogu biti od koristi

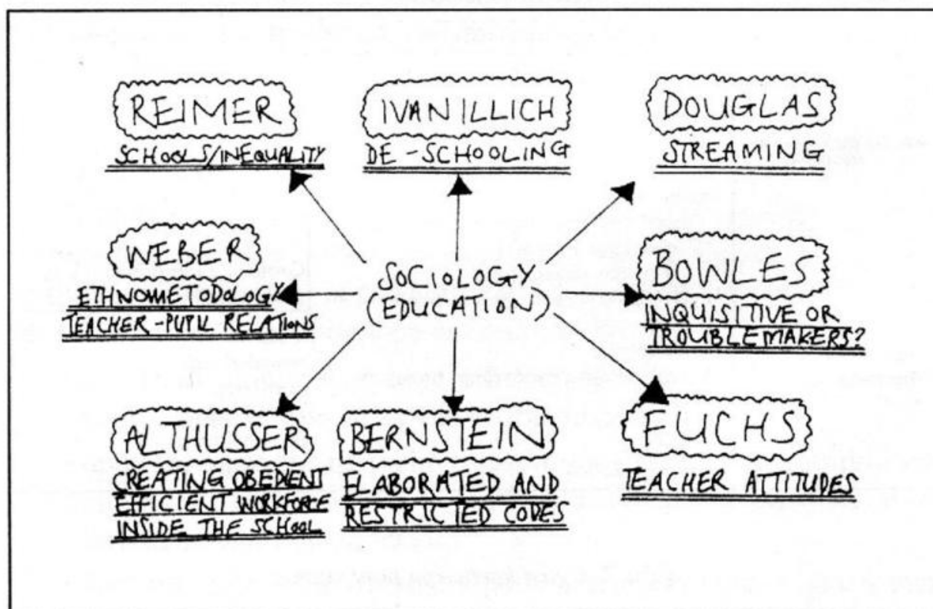
može da dâ redosled važnosti, npr.
I = najvažnije
a) = najmanje važno

Slika 7. Izgled kartice za ponavljanje

Primer – Kejt



Primer – Džon



Primer – Gejl

Neki studenti prepisuju materijal na papir A4 formata, što je praksa koju ja smatram veoma korisnom za integrisanje tema i rezimiranje. Međutim, za mene, najefikasniji način stvarnog učenja najvećeg broja tema bilo je prepisivanje beležaka na indeksne kartice 6x4, sitnim rukopisom i raznobojnim olovkama. Otkrila sam da papir A4 formata može da se ispiše sa jedne strane i da su dve kutije tih kartica dovoljne za beleške sa svih predavanja u toku godine. Ovo je imalo veliki psihološki efekat – omogućilo mi je da osećam kako *kontrolišem* stvari, a bilo je i krajnje praktično jer sam mogla uvek da ih nosim sa sobom i ponavljam gradivo i na najneverovatnijim mestima.

Nije to samo pitanje kopiranja beležaka s predavanja; umesto toga, neophodno ih je aktivno obraditi i sažeti. Time se ističu oblasti koje nisu u potpunosti shvaćene i daje mogućnost da se problemima pozabavimo na vreme, radije nego tik pred ispite! Premda zahteva prilično vremena, ovo se pokazalo kao krajnje efikasan način učenja. Primer je prikazan gore.

Moji prvi pokušaji bili su neverovatno neuspešni – isprobala sam male indeksne kartice, stavljala po jedan koncept na svaku od njih i sređivala ih abecednim redom. Primećujete već i sami koliko treba hrabrosti za tako lud poduhvat, ali ja sam morala da naučim na teži način. Naravno, nije bilo efikasno, jer je moje znanje o konkretnim konceptima bilo sasvim nepovezano i nije dozvoljavalo njihovo međusobno povezivanje. Potom sam shvatila da moram da preuredim kartice, podelim ih u razne kategorije i na taj način povežem srodne informacije. To je bilo izuzetno teško, ali sam naučila veliku lekciju: što sam više u stanju da povežem deliće informacija u jednu širu strukturu, to ću ih lakše upamtiti. Dala sam se na pravljenje novog kompleta kartica.

U ostale korisne metode ubrajam čitanje beležaka naglas, zatim njihovo snimanje na audio-traku i preslušavanje trake, možda u kolima ili za vreme opuštanja. Zaključila sam da su moji izgledi da zaista upamtim materiju tim bolji što više načina usvajanja informacija mogu da prihvatim.

Korišćenje papira formata A5 za beleške za ponavljanje

Beleške za ponavljanje ne morate da pišete na karticama. Silvija koristi papir formata A5 kada ponavlja gradivo za ispite, i zaključila je da je to dobar sistem.

Beleške pišem na papiru formata A5 i potom, dok ponavljam, postepeno ih redukujem tako da mi cela tema stane na jednu stranu tog papira. Duže beleške držim u plastičnim košuljicama formata A5 koje slažem u fascikle – s pregradama između odeljaka (npr. memorija, jezik, percepcija i rešavanje problema kada sam radila kognitivnu psihologiju).

Kada sam svela temu na jednu stranu papira A5, to je bio tekst kompletno vidljiv s prednje strane providne plastične košuljice. Na tom papiru sam koristila razne boje i grupisala delove teksta, tako da sam sticala vizuelni osećaj šta se gde nalazi na stranici.

Nekih šest nedelja uoči ispitnog roka, gde god sam ja išla, išlo je i nekoliko ovih plastičnih košuljica! Stoga, kad god sam imala nekoliko slobodnih minuta, izvadila bih neku od njih i testirala sebe. Ukoliko bih zaključila da moj „naslovni" papir nije dovoljno detaljan, imala sam ispod detaljnije beleške na osnovu kojih sam mogla da proverim svoje znanje.

Korišćenje TV i videa

TV programe i video možete da koristite za ponavljanje, naročito ukoliko imate kolekciju relevantnih video-snimaka kao što su predstave, dokumentarci i naučni programi. Silvija je koristila obe poslednje:

Imala sam običaj da snimam na video-trake sve naučne programe sa TV i kada bih u periodu uoči ispita bila suviše umorna za ponavljanje, npr. kasno uveče, gledala bih neku od njih. To znači da sam mogla malo da se opustim, osećajući i dalje da radim nešto korisno i utvrđujem ono što sam naučila.

Korišćenje skraćenica

Skraćenice možete koristiti da biste uštedeli vreme i prostor u svojim karticama za ponavljanje i beleškama.

Tri osnovna pravila za korišćenje skraćenica

1. Budite dosledni u upotrebi sopstvenih skraćenica. Nađite sistem, ustanovite standardne skraćenice i pridržavajte ih se.
2. Ne koristite skraćenice u radovima koje će čitati i drugi, npr. ispitivači. Izuzetaka od tog pravila ima relativno malo (najčešći su: npr., tj., et., itd.).
3. Imajte popis sopstvenih najčešćih skraćenica, u svesci, na kartici ili na prednjoj strani plastične košuljice u kojoj držite beleške.

Pored toga, možete da smislite sopstvene skraćenice za termine koje svakodnevno koristite u sklopu predmeta koje učite. Među njima su:

- sami predmeti, npr. G = geografija; N.M. = nauka o materijalima;
- nazivi profesija, npr. nauč. = naučnik; ek. = ekonomista; istor. = istoričar;

– koncepti, ideje, principi, uobičajene prakse, npr: čart. = čartizam; strat. = stratifikacija.

Skraćivati pisanje možete i na sledeće načine:

– izostavljanjem nepotrebnih reči, tako da ostaju samo one ključne, a da ipak razumete šta ste napisali, npr. nekih veznika i sl.;

– skraćivanjem krajeva reči, npr. –anje, –acija i sl.

Ponavljam, međutim, da u korišćenju skraćenica morate biti dosledni i nikada nemojte koristiti istu skraćenicu za slične reči.

Standardne skraćenice

Neke od najčešćih skraćenica koje možete da koristite prilikom pisanja beležaka i kartica sa ključnim rečima za ponavljanje.

str.	= stranica	u odn.	= u odnosu na
sl.str.	= sledeća stranica	=	= jednako, isto kao i
ib, ibid	= *ibidem* = ista knjiga, poglavlje, pasus, beleška	≠	= nije jednako, razlikuje se od
		<	= manje od
e.g.	= npr. = *exampli gratia*	>	= više od, veće od
	= na primer op.cit. = *opere citato* = u navedenom radu	∴	= prema tome
		no.	= broj
et al.	= *et alia* = i drugi	qv.	= quod vide = vidi
viz.	= *videlicet* = poimence	~	= otprilike jednako
i.e.	= tj. = *id est* = to jest	→	= sledi, proizlazi
cf	= *confero* = porediti	alt.	= alternativa
cca	= *circa* = oko, otprilike, aproksimativno	os.	= osim
		uklj.	= uključuje, uključujući
v/vs	= *versus* = protiv	supr.	= suprotno
inf.	= *infra* = ispod	neg.	= negativno
NB	= *nota bene* = obrati pažnju	poz.	= pozitivno
pos.	= posebno	ob.	= obično



IV

Unapređivanje pamćenja

NAUČITE VIŠE O PAMĆENJU

Devedesete su bile decenija istraživanja ljudskog mozga. Jasno je da počinjemo da saznajemo više o tome kako mozak radi, kako učimo i pamtimo, a ovo poglavlje donosi nešto od tih saznanja, kao i mnoge praktične ideje o poboljšavanju vašeg pamćenja koje su na osnovu njih nastale.

Angažovanje mozga i čula

Ovde ćete naći neke ideje o tome kako možemo da iskoristimo i levu i desnu stranu mozga. Od mnogih se studenata traži da se angažuju u zadacima leve strane mozga, kao što je nastojanje da budu objektivni, racionalni, teoretični i analitični prilikom pisanja i usmenog izražavanja. Ovo poglavlje je puno ideja kako da se poduhvatite rešavanja tih zadataka uz najveću moguću pomoć svojih čula, a samim tim i korišćenjem svojstava desne strane mozga, kao što su sposobnost vizuelizacije, intuitivnost, kombinovanje ideja i formiranje šablona koji će vam biti od pomoći u zadacima kojima dominira leva strana mozga.

Naći ćete i ideje o upotrebi očiju, kao i upotrebi jezika u jačanju pamćenja, koje su sastavni deo oblasti poznate kao NLP (neurolingvističko programiranje).

Naći ćete ideje o aktivnoj upotrebi čula, u različitim kombinacijama, za jačanje memorije i nekih načina za proveravanje prioriteta koje dajete upotrebi određenih čula.

Poboljšanje pamćenja

Dobra vest je da, koliko god godina imate, vaše pamćenje može da se poboljša. Da bi dobro funkcionisalo, vaše pamćenje mora da bude često korišćeno i da se u određenoj meri vežba. Dok prelazite ove ideje u vezi s pamćenjem, odaberite one koje biste voleli da isprobate i zabeležite pristupe koje najčešće koristite. Menjajte različite pristupe, sve

LISTA PROVERE: PROBLEMI VEZANI ZA PAMĆENJE

Aktuelni ili potencijalni problem	Obeležite ako se odnosi na vas	Kratke sugestije	Bitne stranice
Poboljšanje kratkoročnog pamćenja		Pokušajte da u isto vreme ne unosite više od dve do tri informacije. Povežite ih s onim što već znate.	81
Pamćenje matematičkih formula		Uradite mnogo zadataka, sve dok ne počnete da shvatate. Primenite oznake bojama za formule, uz dodavanje vizuelno apsurdnih slika zarad lakšeg prisećanja.	99–100 100–102
Prisećanje detalja iz dijagrama i grafova		Primenite izrazito vizuelno aktivnu tehniku, testirajući sebe na sekcijama dijagrama. Primenite pokrete oka naviše da biste podstakli vizuelno prisećanje.	99–100
Ne pamtim, sem ako ne ponavljam neposredno pred ispit		Počnite odmah da formirate kartice s kratkim pitanjima i odgovorima (svaka jedinstvena i drugačija). Testirajte se u vezi s temom i za nekoliko minuta ponovite test. Prisetićete se.	80 81–83
Pamćenje već ponovljenog gradiva		Prođite kroz svoje kartice ili beleške s ključnim rečima, brzo, u redovnim intervalima, testirajući sebe.	69–70 80 81–83
Bez obzira na broj pokušaja, ne mogu da upamtim ono što želim da upamtim		Suviše pokušavate – „pokušavanje" nije dobra ideja; ponavljanje praktičnih multisenzornih utisaka je dobra ideja.	69 86–99
Pamćenje datuma i imena		Veliki živopisni crteži koji povezuju datume događaje i ljude.	92–95
Pamćenje činjenica		Obratite punu pažnju na materijal onda kada ste opušteni. Upotrebite čula u punoj meri, da biste našli veze s činjenicama.	86–99
Znam da znam, a mozak mi „stane"		Shvatite kako pokreti vašeg oka utiču na prisećanje; upotrebite ih da biste podstakli deblokiranje pamćenja. Počnite da pišete i radite nešto; naučite neke od tehnika za smirivanje.	81 92–94 138 142–143
Zaboravljam ono što sam naučio prošle nedelje		Redovno iščitavajte temu u predloženim intervalima. Svakako, obratite punu pažnju na temu, korišćenjem aktivnih tehnika kao što su pitanja i odgovori.	15–16

dok ne otkrijete one koji vam odgovaraju. To možete učiniti videći da li vam pomažu da se setite nekih stavki sa spiska za kupovinu ili nekih brojeva telefona, kao i upotrebljavajući ih za utvrđivanje nečega što ste ponavljali.

ODABIRANJE NAČINA PRISEĆANJA

Najbolji način prisećanja jeste stvarno razumevanje teme, koje se postiže pronalaženjem pravih pitanja i traženjem odgovora na njih. Na taj način počinjete da uočavate vezu među stvarima: kako je A povezano sa B, B sa C, itd.

Takvo razumevanje može da se razvije uz pomoć nekih ideja koje slede, a koje će vam omogućiti da se prisetite informacija.

Povezivanje (asocijacija)

Reči, brojevi ili slike dobijaju značenje u odnosu na informacije koje ih okružuju. Te veze s informacijama koje ih okružuju imaju fundamentalan uticaj na njihovo značenje.

Jednostavan primer bi mogla da bude reč ***ljubav***. Njeno značenje i kontekst menjaju se s rečima koje je okružuju. ***ljubav***, mama; virus ***ljubavi***; osećam ***ljubav*** prema tebi; bog ***ljubavi*** – sve ovo priziva sagledavanje značenja iz sasvim drugačije perspektive.

Tamo gde ove veze, ove karike – asocijacije – formiraju lanac, možda ćete otkriti da se razvija stvarno i trajno razumevanje. Čak i ukoliko se to ne desi, tehnika povezivanja (asociranja), vizuelnog i verbalnog, može vrlo efikasno da pomogne vašem pamćenju.

Grupisanje elemenata

Grupišite stavke i formirajte u svom umu veze i asocijacije među njima. Ovu ideju možete da praktikujete pomoću vežbe „poslužavnika“, dobro poznate igre koja se igra na žurkama. Cilj igre jeste pamćenje predmeta koji se nalaze na poslužavnku, putem njihovog međusobnog povezivanja na praktičan način, npr. makaze seku konac i papir; olovka piše po papiru; olovke se drže u čaši. Ovu vrstu asocijacija možete da otkrijete i kod objekata koji stoje jedni pored drugih.

Ponavljanje informacije

Napišite nekoliko puta informaciju koju želite da upamtite. To može da pomogne u pamćenju stranih reči, učenju tablica, učenju definicija i datuma pojedinih događaja.

Ponovite naglas nekoliko puta. Učinite to da biste memorisali tablice, citate, pesme i ostale odlomke iz literature.

Poslušajte nekoliko puta snimljenu traku. Snimajte sebe dok govorite i puštajte snimak nekoliko puta. Slušajte ga i kada uveče odete na spavanje.

Pročitajte informaciju nekoliko puta. Ovo samo po sebi nije toliko efikasno kao kada je kombinovano s tehnikom pitanja i/ili asocijacija.

Testiranje sebe

Odeljci *Korišćenje osnovnog metoda za ponavljanje* (str. 67-69), *Korišćenje kartica s ključnim rečima za ponavljanje* (str. 69-71) i *Redovno iščitavanje gradiva* (str. 82-83) demonstriraju važnost testiranja sopstvene sposobnosti memorisanja.

Kad god je moguće, teme učite kao logične celovite lekcije, tragajući za prirodnim prekidima između njih. Tamo gde se čini da je cela tema preobimna da biste je ponavljali kao jednu lekciju, podelite je na logične podteme ili manje delove.

Nemojte učiti te delove zasebno i zatim testirati sebe. Izgrađujte svoje znanje ponavljanjem prvog dela i potom testiranjem sebe pre no što pređete na ponavljanje drugog. Zatim postavite sebi test koji se odnosi na prva dva dela pre prelaženja na treći, i tako dalje.

Naposletku, verovatno ćete se vrlo brzo prisetiti:

- činjenica koje ste prvo naučili *(prvenstvo),*
- stvari koje najčešće radite *(učestalost),*
- tema koje ste poslednje učili *(skorašnjost),*
- tema koje ste obrađivali s maksimalnom *koncentracijom* i *intenzitetom.*

Formiranje veze s mestima

Stvorite u svojoj mašti sliku s kojom želite da povežete činjenice. Ona može da bude stvarna ili imaginarna. Ako koristite stvarnu scenu, možete da zamislite svoju sobu, kuhinju, ulicu ili druga mesta koja su vam bliska, povezujući određene činjenice s određenim objektima. Mo-

žete da imate nekoliko mesta iz mašte i da sa svakim od njih povežete po jednu temu.

Takođe, mogli biste da primenite tehniku koju su Rimljani i Grci koristili za pamćenje. Zamišljali su sebe kako hodaju palatom i zastaju pred određenim vratima, stepeništima ili prolazima, asocirajući ih s određenim objektima.

Vi možete isto u svojoj kući, tako što ćete:

- postaviti određenu temu koju želite da zapamtite na određenu lokaciju;
- određene predmete ili teme učiti u određenoj prostoriji ili stolici, koristeći čula do maksimuma, kako bi vam omogućila da u toku učenja u potpunosti doživite tu temu na datom mestu i u datom vremenu;
- držati beleške i knjige iz određenih predmeta na određenom mestu u kući; na taj način, kad zamislite to mesto, imate pristup i sećanju na taj predmet;
- postaviti ono čega želite da se prisetite u drugačije, potpuno novo okruženje i povezati ga s tim jedinstvenim mestom.

RAZVIJANJE BOLJEG PAMĆENJA

U devet koraka do boljeg pamćenja

1. Koristite ga redovno. Što više posla date svom pamćenju, služeći se pri tom pristupima koji vam odgovaraju, ono će bolje funkcionisati.
2. Ako želite da upamtite nešto, onda nađite jasnu vezu s nečim što već znate, ili bar donekle znate ili shvatate. Pozovite se na ranija iskustva da biste stvorili vezu s novom informacijom.
3. Budite pozitivni. Verujte da možete da naučite i pamtite. Latite se učenja s uživanjem i pronađite najčulnije korisne, ali i prijatne tehnike koje vam odgovaraju.
4. Pamtite slike. Mnogi nedovoljno koriste svoju vizuelnu memoriju. Recimo, ako pokušavate da upamtite adresu, stvorite sebi sliku ulice i zamislite da šetate njom, zastavši da pogledate tablu s nazivom ulice i boju vrata na kojima se nalazi broj. Ako ne poznajete mesto, izmislite sliku koja se slaže s adresom.

5. Da biste stvorili sliku, upotrebite sva svoja čula. Oslušnite, pomirišite, dodirnite, okusite, ali i vidite objekat – ili barem upotrebite onoliko čula koliko je potrebno da bi slika bila stvarna.
6. Shvatite koji su najbolji inicijatori vašeg pamćenja. Upotrebite ovo poglavlje da biste odredili koje su tehnike pamćenja za vas najbolje.
7. Svoju memoriju izgrađujte malo pomalo, povezujući svaki delić učenja sa stvarima koje ste već doživeli i koje možete da pojmite.
8. Učite činjenice po grupama od po maksimalno dve do tri. To nadgrađujte pravljenjem veza s drugom grupom od dve ili tri činjenice. Četiri ili više pojmova odjednom učite samo kada su potpuno smisleni kao celina.
9. Što je najvažnije, redovno iščitavajte nove informacije, aktivno utvrđujući ono što ste poslednje naučili. Radite to u redovnim intervalima.

Redovno iščitavanje gradiva

Slede četiri primera principa redovnog iščitavanja onoga što učite kao fundamentalnog sredstva za poboljšavanje pamćenja. Nije važno za koji ćete se odlučiti. Pokušajte da pronađete jedan koji vam odgovara.

Primer A

1. Iščitavajte ili ponavljajte tokom jednog časa.
2. Napravite pauzu od 10 minuta; narednih 10 minuta iščitavajte ključne tačke iz bilo kojih beležaka ili zapišite ono čega možete da se setite iz ključnih beležaka.
3. Sledećeg dana iščitavajte ove beleške tokom 5 minuta.
4. Ponovo ih iščitajte nakon mesec dana, za 10 minuta. (Možda vam se čini da niste u stanju da toliko dugo pamtite beleške – mada imate sasvim dobre izglede na to. U tom slučaju uradite proveru posle jedne ili dve nedelje.)

Primer B

Ponavljanje
Iščitavanje

1. Do jedan čas
2. Kasnije istog dana
3. Sledećeg dana, tokom 2–3 minuta
4. Sledeće nedelje
5. Sledećeg meseca
6. Posle šest meseci

Primer C

Ponavljanje
Iščitavanje

1. Do jednog časa
2. Odmah nakon ponavljanja
3. Sledećeg dana, tokom deset minuta
4. Dva ili tri dana kasnije
5. Dve nedelje kasnije
6. Tri meseca kasnije
7. Svakih šest meseci

Primer D

Ponavljanje
Iščitavanje

1. Do jednog časa
2. Posle jednog časa
3. Sledećeg dana
4. Sledeće nedelje
5. Sledećeg meseca
6. Posle šest meseci

Ova periodična ponavljanja gradiva predviđena su da budu vrlo kratka – 2 do 10 minuta. Bez obzira na sistem za koji ste se odlučili, važan je proces ponovnog iščitavanja.

Prisećanje – sistem u četiri etape

Kad se od njih zatraži da se prisete onoga što se dešavalo na mestu zločina, očevici često ispričaju neverovatno različite verzije događaja. Psiholozi su razvili sistem koji može pomoći policiji da razvije efikasniji proces prisećanja, u etapama.

1. Prisetite se konteksta

U ovo ulazi mesto na kome ste se nalazili, šta se tamo dešavalo, ko se tamo nalazio, koje je doba dana bilo, kakvo je bilo vreme i kako ste se osećali.

2. Tragajte za svime čega možete da se setite

Tu ulaze sitniji detalji, koliko god se nevažni činili. Prema tome, možete opisivati dobovanje kiše o vetrobransko staklo, komad papira nošen vetrom, izraz na licu vlasnika prodavnice, plava dečja kolica, i tome slično.

3. Preispitajte određene delove događanja

Postavljajte sebi pitanja, da biste se detaljno prisetili redosleda događaja; vrlo detaljno se osvrnite na boju, zvuk i mirise koji su činili deo situacije, uključujući i to kako ste se vi osećali. Na primer, šta je bilo prvo što vam je privuklo pažnju na zločin, šta se sledeće desilo i neposredno posle toga, i tome slično.

4. Zamislite da sve to posmatrate s druge strane

To jest, kao da ste neko drugi u toj situaciji ili kao da ste sa strane posmatrali šta se događa. Recimo, da ste bili taksista, šta biste mogli da vidite?

Ovaj četvoroetapni sistem isprobajte na sledećoj temi koju budete učili, kao način prisećanja (utvrđivanja) naučenog.

Lažno pamćenje

Pamćenje, međutim, može da bude:

- *selektivno* – neke stvari propuštate, a neke uključujete;
- *rekonstruisano* – u stanju ste da sastavite deliće, mada možda donekle drugačijim redosledom;
- *nepozdano,* podložno iskrivljavanju – na vas mogu uticati kasniji događaji koji iskrivljuju slike mesta i lica.

To je razlog što se tehnike maksimalnog *korišćenja svih čula* (str. 86-96), *asociranja* (str. 79) i *iščitavanja* (str. 82-83) ubrajaju u snažna sredstva za učenje sa minimalnim izgledom na pojavu greške.

Izbegavajte „pokušavanje" da se setite

„Pokušavam da se setim" je fraza koje se sećam iz detinjstva, kada bih nešto izgubio ili imao test u školi. To je još uvek fraza koju povezu-

jem s nekim ko mi pomaže da nađem nešto što sam zaturio. Postanem toliko nervozan kad čujem te reči da bih uopšte i mogao ***pokušati*** da se nečega setim. Pokušaj se obično završava neuspehom, jer sam suviše svestan procesa pokušavanja; reč „pokušavam" nije od pomoći.

Najbolje funkcioniše proces koji je prijatan i pri kom nemate svest o „pokušavanju". Ako ste potpuno posvećeni temi, pitanju ili zadatku koji radite i potom ga se prisetite – proveravaćete da li ste ga *asimilirali*, tj. upamtili.

KORIŠĆENJE MOZGA: LEVA I DESNA HEMISFERA

Jedna od mojih snažnih impresija vezanih za susrete s mnogim hiljadama učenika jeste da uglavnom više nego nedovoljno iskorišćavamo kapacitet našeg mozga. Razumevanje načina na koji funkcioniše – a pogotovo upoznavanje funkcija njegove leve i desne hemisfere – može da omogući maksimalno iskorišćavanje sopstvenog mozga.

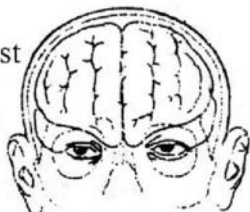
Leva i desna polovina ljudskog mozga obrađuju informacije na donekle različit način. Desna hemisfera mozga reaguje na umetnost, muziku i modele, obrađujući informacije holistički, brzo shvatajući celinu, i osetljivija je na podsvesne uticaje. Leva hemisfera mozga je sklona da funkcioniše u fragmentarno. Većina onoga što učimo prilagođena je levoj hemisferi.

Međutim, među mnogim istraživačima koji se bave našom sposobnošću učenja vlada uverenje da, ako u potpunosti povežete rad desne i leve polovine mozga – omogućite sebi da ih sinhronizujete – umnogome povećavate svoju sposobnost njihovog korišćenja. Pravljenje veza i asocijacija između obe hemisfere omogućava vam da učite i pamtite velike količine informacija.

Funkcije mozga

Desna hemisfera

- boje
- prostorni odnosi
- svest o prostoru, npr. dubina, udaljenost, trodimenzionalnost
- imaginacija
- slike iz snova
- dijagrami
- geštalt (celina, vid. str. 37)



- *Leva hemisfera*
- reči
- logika
- brojevi
- analiza
- linearni redosled
- nabrajanje

U čemu ste bolji?

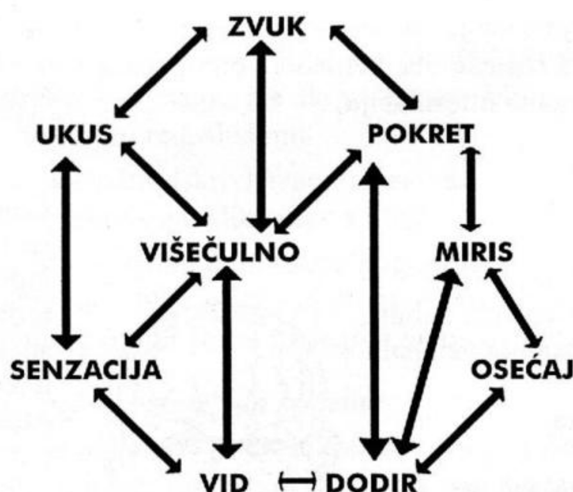
• Ako vam bolje ide ono što je navedeno za *levu hemisferu*, onda ste verovatno bolji u:

• Ako vam bolje ide ono što je navedeno za desnu hemisferu, onda ste verovatno bolji u:

Pisanju	Crtanju
Shvatanju cifara, brojeva i kombinacija	Shvatanju verbalnih materijala, izgovorenih ili napisanih; tamo gde možete upotrebiti ili videti slike
Shvatanju prirode reči i njihovom pamćenju	Korišćenju fotografija i dijagrama
Pozivanju na ranije stečene, organizovane informacije	Pozivanju na brojne utiske, koji se ne javljalju ni u kakvoj jasnoj sekvenci, već su povezani s vašim predstavama
Laganom, korak po korak, analiziranju i otkrivanju	Brzom i sveobuhvatnom poređenju ideja i predstava
Uočavanju razlika u zvuku i jeziku	Uočavanju razlika u dodiru i osećaju („filingu")

KORIŠĆENJE SVIH ČULA

Ovo je dijagramski prikaz nekih načina kako se povezuju naša čula.



Kao što pokazuju strelice na dijagramu, moguće je stvarati veze i asocijacije među čulima da biste podsticanjem celovitog pamćenja zadržali u sećanju informaciju koju želite da naučite. U odeljku koji sledi naći ćete mnoštvo ideja i primera o tome kako da napravite takve veze.

Formiranje specifičnih veza

Ove višečulne (sintestezijske) asocijacije možete učiniti specifičnijim ukoliko ih povežete:

- s brojevima
- s ritmom kao u Buzanovom sistemu „broj-rima" (str. 98)
- sa slovima
- s mestima
- s ljudima
- s bojama
- s mirisima.

Reči koje najčešće koristite

Reči koje izgovarate mogu da vam pomognu da otkrijete kako ćete najefikasnije učiti, pamtiti i prisetiti se dela informacije.

Beležite tokom nekoliko dana da li neke od ovih reči upotrebljavate češće nego druge. Zamolite prijatelja ili člana porodice da prati vašu upotrebu pojedinih reči.



„vizuelne reči"



zvučne reči



„kinestezijske" reči

Obeležite i prebrojte koliko ste puta upotrebili reči ili fraze poput ovih koje slede:

slika	slušaj	osećaj*
jasno	reci	dodir
fokus	pitaj	(bio sam) izbačen
vidi	uoči	nastojati (da se setim)

* Ovo može ukazivati na vas kao na emocionalno vezanu/intuitivnu, ili „čulnu" osobu.

izgledi	uskladiti (se)	pogoditi
vid	glas	iritirati
pojava	pogoditi (žicu)	gladiti (uz dlaku)
lenj	ton	upreti prstom (na to)
ilustrovati	harmonija	opipljivo
otkriti	zvučati	pokret
bojiti	pevati	impresionirati

Ako otkrijete da reči iz jednog stupca koristite mnogo češće nego reči iz drugog, to može da vam pomogne da odaberete metode koje ćete primenjivati za učenje bilo čega – vizuelne, auditivne ili aktivne kinestezijske metode.

Obično biva da je reč o kombinaciji dveju ovih metoda, kao što su vizuelna i kinestezijska (u tom slučaju možete da kombinujete dva pristupa). Primeri su sledeći:

- Crtajte živopisne slike i šetajte po sobi prisećajući se tih slika.
- Zakačite svoje vizuelne beleške (veličine postera do A4) na hrapav zid i prstima pratite njihove konture.
- Sedite u drugu stolicu, pod drugim uglom i tako da imate drugačiji pogled svaki put kad „načnete" druge beleške.
- Kad se prisećate određenih beležaka (utvrđujete određeno gradivo), sedite u istu stolicu, s istim pogledom kao kad ste ih čitali. To isto možete učiniti sa školskim stolicama, čak u praznoj učionici, da biste vežbali prisećanje.

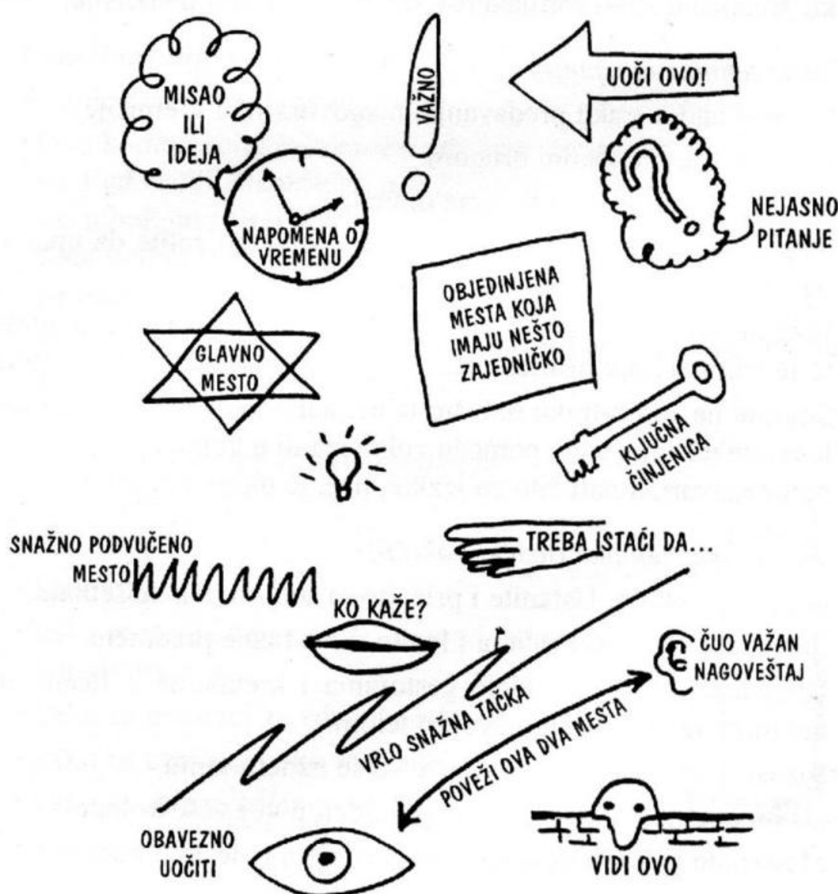
Uporedite li svoj *obrazac pokretanja očiju* s ovom listom reči, počećete da stičete jasniju predstavu koje su za vas najbolje metode učenja i utvrđivanja gradiva. O pokretima očiju naći ćete više na stranicama 93-95.

USKLAĐIVANJE TEHNIKA S VAŠIM ČULIMA

Lista koja sledi objedinjava neke primere tehnika učenja koje snažno privlače vaša vizuelna, slušna i ostala čula. Između njih postoji određeni prelaz i kombinovanje više od jednog čula u svrhu pojačavanja predstave svakako je dobra ideja.

Vizuelna tehnika (gledanje)

- Mape za učenje / mape uma / dijagramske beleške (A4, A3, veličina postera)
- Osmišljavanje postera da bi se „uhvatila" tema
- Upotreba boje kao šifre, npr. na delovima formula
- Upotreba „drečavih" olovaka za unošenje novih informacija i za različite kategorije informacija, npr. francuska glagolska vremena, različite životinjske vrste iz biologije
- Provera ključnih reči
- Pravljenje blok-dijagrama
- Crtanje „crtaća" u koje su ubačene činjenice (u vidu „oblačića")
- Dodavanje činjenica i informacija uz slike isečene iz časopisa



Slika 8. Pomagala za vizuelnu tehniku

• Upotreba simbola i figura kao što su one na slici 8, da bi se nešto naglasilo i unela raznolikost

Unutrašnja vizuelizacija

Vizuelne tehnike možete primenjivati i u glavi.

• Zastanite i odvojite vremena da stvorite psihičku predstavu o onome što učite.

• Ponovo pustite „traku" s onim što ste doživeli u svojoj imaginaciji, zamišljajući sebe u toj situaciji, prateći svojom „video-kamerom" slike, zvuke i čulne senzacije dok se krećete po svojoj sceni iz mašte – onim redom kojim se sve događa.

• Gledajte svojim „unutrašnjim okom" poster koji ste nacrtali ili neku živopisnu sliku formata A4, da biste osvežili pamćenje.

Slušne tehnike (slušanje)

• Snimite audio-traku predavanja, razgovora ili TV-emisije.

• Objasnite temu nekom drugom.

• Čitajte glasno, kao da je tema drama.

• Napišite džingl ili pesmu ili otpevajte ono što želite da upamtite na neku melodiju koja vam je poznata.

• Pričajte sami sa sobom – na sav glas, tako da čujete sebe „u glavi"; to je tehnika koju primenjuju mnogi pisci (vid. Džon Vejl, 1982).

• Snimite na audio-traku ono što učite, kako biste to mogli da preslušavate u svojoj sobi, pomoću vokmena ili u kolima. Korisno je za mnoge stvari, a naročito za jezike, učenje uloga i opuštanje.

Kinestezijske tehnike (fizički pokreti)

• Krećite se okolo. Ustanite i pričajte sa sobom dok se šetkate.

• Pišite na *post-it* papirićima i lepite ih na razne predmete.

• Demonstrirajte svoje ideje gestovima i kretnjama – licem, dlanovima, rukama i celim svojim telom.

• Koristite kvizove i igre da biste lakše naučili temu.

• „Dramatizujte" gradivo, a uloge podelite vi i vaše kolege.

• Materijale iz kojih učite postavite na razna mesta u kući.

Obraćanje pažnje na detalje

Ako obratite punu pažnju na detalje onoga što želite da znate ili razumete, imaćete mnogo veće izglede da se toga kasnije prisetite.

Jedna od zaista najboljih ilustracija korišćenja pune pažnje za razvijanje umeća jeste etapni pristup crtanju, koji je osmislila Doroti Edvards u svojoj knjizi *Crtanje na pravoj strani mozga.* U toj knjizi, ona vas vodi kroz etape koje od vas zahtevaju da objekat posmatrate iz različitih perspektiva, kao što su crtanje objekta naglavce (objekat je postavljen naglavce, ne vi) i opipavanje površinske strukture i oblika objekta pre crtanja. Ona mnoštvom ilustracija pokazuje kako su pojedini ljudi uz pomoć takvih tehnika preobrazili svoju sposobnost za crtanje (ovde su samo ukratko prikazane). Imao sam priliku da vidim rezultate ljudi koji su pohađali njen kurs: oni su impresivni.

Kombinovanje vida i kretnji

Postoje dva različita pristupa:

- Ovu kombinaciju čula možete da upotrebite da biste se prisetili šta ste i gde učili. Na primer, pravili ste dijagramske beleške i olovkama u boji unosili u njih Kejnzove ekonomske ideje dok ste brčkali noge u vodi (bazena, jezerceta, potoka ili mora).
- Možete i da stvarate u svojoj mašti slike predmeta koje želite da upamtite, zamišljajući ih u nekim situacijama, najpre odvojeno, a zatim zajedno.

Zamišljanje jednog ili više predmeta

- kako juri
- kako leti
- kako pleše
- kako je zaglavljen iznad (ili ispod, odnosno pored) drugog
- kako su umotani zajedno
- kako su obavijeni oko reči, ideje, slike
- kako se nalaze jedan u drugom
- kako udaraju ili smrskavaju jedan drugog



Pronalaženje veze između mirisa i ukusa

Tehnički izraz za ono što ima miris je *olfaktorno*, a za ono što ima ukus *gustatorno*. Nema sumnje da su to snažna čula – možda najsnažnija. Skloni smo da previđamo njihovu važnost i njihov potencijal da se povežu s učenjem.

Neki mirisi su naročito važni. Industrija parfema stiče svoje bogatstvo na našem interesovanju i osetljivosti na razne mirise. Od takvih mirisa može da nam se „zavrti u glavi" ili „pripadne muka", baš kao što nam miris jela „natera vodu na usta". Uočićete da svaka od ovih fraza stvara vezu između mirisa i kretnje ili nekog drugog čula.

Slično tome, za neke ukuse je poznato da su u mnogim društvima izuzetno popularni i traženi. Većina ljudi će reagovati na gorak ukus. Zamislite da sisate limun! Kako se osećate? Da li vam se lice grči? Nema sumnje da je sklonost prema slatkom ukusu urodila ekspanzijom ogromne industrije čokolade i slatkiša u celom svetu.

Neke veze između mirisa i zvuka nastale su slučajno, kao što se dešava kada miris tek pokošene trave počne da draška vaše nozdrve u trenucima dok u učionici slušate kako neko recituje pesmu.

Sačinite sopstvenu listu mirisa i ukusa, da biste videli možete li neke od njih da povežete s određenim delovima informacija koje želite da zapamtite. To može da bude nešto sasvim jednostavno, kao što je jedenje pomorandže ili utrljavanje svog omiljenog mirisnog ulja u dlanove dok čitate pasus u knjizi.

Kretanje i učenje

Jedan koristan primer povezivanja učenja s najširim opsegom čulnih utisaka jeste promena sedišta ili položaja u kojem učite neposredno pošto ste

- shvatili činjenicu ili značenje nečega;
- uvideli na koji način možete da primenite ideju;
- shvatili šta je sledeće što vam valja činiti.

Ovo bi značilo da treba da se krećete po prostoriji, zauzimajući svaki put drugi položaj, vodeći računa da se ne vratite na isto mesto dok traje jedna faza učenja. Na taj način, istovremeno intenzivirate učenje i povezujete određeno gradivo s određenim mestom.

Korišćenje više čula da bi se postigao vrhunski učinak

Primer

Nakon što je osvojila zlatnu medalju na Svetskom šampionatu u atletici, Liz Mekolgan je opisala šta je radila dok je trčala 25 krugova trke na 10.000 metara.

Isključim se. Vizuelizujem sebe kako trčim unutar sebe same i trčim dobro. Osluškujem svoje telo. Koncentrišem se na ritam svog disanja i tela. Ne obraćam pažnju na krugove. Pred kraj, kažem sebi: „Želim da je ovo bilo više nego dobro".

Liz sluša svoje telo, isključujući pri tom najveći deo spoljnog sveta. Ona takođe koristi i brojne druge pristupe da bi postigla vrhunski učinak. Na primer, ona neprestano koristi vizuelizaciju i ritam.

Korišćenje očiju za vizuelno prisećanje

Precizno prisećanje slike koju ste upravo videli sastoji se iz tri dela. Ta tri dela su:

1. Posvećivanje pune pažnje, radi proveravanja da li tačno znate kako izgleda, uočavanje pojedinosti kao što je boja; način prezentiranja detalja; šta je bilo iznad, šta ispod, a šta pored određenog predmeta. Više o ovome možete da nađete u odeljku *Odabiranje načina za prisećanje* (str. 79-81).
2. Zadržavanje opuštenosti, potpune angažovanosti detaljima u trenucima kad počnete da ih se prisećate. Dok se prisećate, nastavite da pratite da li ste i dalje opušteni i usredsređeni.
3. Zamišljanje prizora s očima upravljenim naviše. Hoću da kažem, držite pogled iznad horizonta, ne dozvoljavajući očima da pogledaju naniže. To je zbog toga što prilikom vizuelnog prisećanja oči imaju tendenciju ka pokretanju naviše.

Većina ljudi zamišlja neke bliske prizore, npr. unutrašnjost svoje spavaće sobe, gledajući u središte ili levo od središta da bi se prisetila slike. Možda ćete otkriti da vam pomaže da gledate u daljinu, ignorišući svoje okruženje, ili da zatvorite oči. Pokušajte. Ako pokušavate da se prisetite istog prizora pogleda uperenog naniže, da li primećujete razliku?

Potpuno isti princip odnosi se na tačno spelovanje* reči, jer se svi koji to dobro rade istovremeno i dobro vizuelno prisećaju. Testirajte nekoga ko dobro speluje i videćete da će ili napisati reč na papir, tako da

* Termin kojim se generalno označava ispravno pisanje reči, posebno u jezicima bez jasno definisanih pravila te vrste kakav je, na primer, engleski (prim. ur.)

može da je vidi, ili će pogledati naviše (često ulevo ili pravo) da bi naglas pročitao slova, ili grupe slova reči koju vidi.

Tako pokreti očiju pomažu u prisećanju.

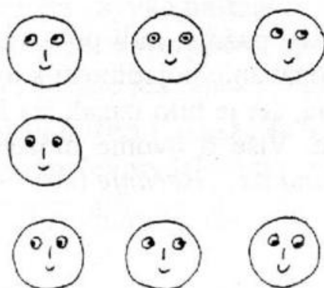
Prisećanje uz korišćenje očiju

Danas znamo da nam pokreti očiju govore kako da se prisetimo informacija. Lica na slici 9a pokazuju vam kako pokrećete oči da biste se prisetili određenih prizora, zvukova i čulnih senzacija.

Gledanje naviše (ili „kroz") prati vizuelizaciju, npr. zamišljanje stranice beležaka; mesta koje dobro poznajete; zamišljanje prizora.

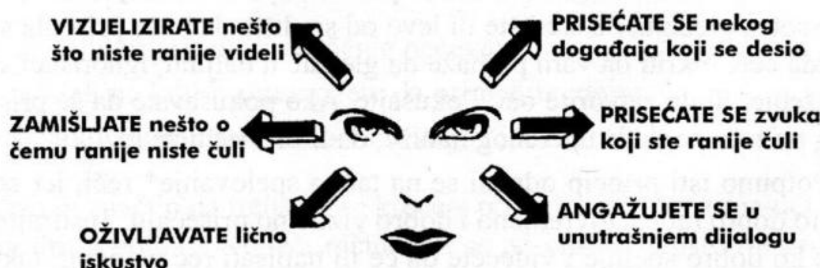
Gledanje naniže desno je vezano za osećanja, npr. skloni ste da pogledate u tom pravcu kad ste nervozni ili u panici; kad se prisećate nečega što ste dodirnuli ili okusili ili pomirisali.

Pogled u ostalim smerovima je za zvuk, npr. razgovor sa samim sobom, prisećanje onoga što je asistent rekao, reči neke pesme, teksta pozorišnog komada.



Slika 9a. Korišćenje očiju za prisećanje

Slika 9b je druga dijagramska prezentacija pokreta očiju, s nekim konkretnijim indikacijama o onome što se dešava kad pokrenete oči u nekom smeru.



Slikaa 9b. Korišćenje očiju za prisećanje

Angažovanje prijatelja u proveravanju pokreta očiju

Možete da zamolite prijatelje da vam pomognu da proverite pokrete svojih očiju, a vi možete to isto da učinite za njih.

- Uočite da su lica nacrtana tako da direktno gledaju u vas, ili tako da je njihov pogled udesno zapravo pogled ulevo (i obrnuto). Zato, kad postavljate pitanja prijateljima, sedite preko puta njih i pažljivo uočavajte pokrete njihovih očiju.
- Katkada vam pokreti očiju neće biti jasni, pogotovo ako ste nervozni. Kad ste nervozni, skloni ste da gledate naniže.

Najbolje ćete upamtiti onu informaciju koju možete povezati s pozitivnim predstavama koje su:

- živopisne
- pokretne/aktivne
- trodimenzionalne
- preterane
- zabavne
- iskrivljene
- nadrealne
- apsurdne
- snažne
- senzualne
- seksualne
- erotske,

kao i povezivanjem vizuelne predstave s drugim čulima, kad god je to moguće.

Zamislite sebe kao objekat sopstvenog proučavanja

Primer

Naučnik i istraživač Kerol razvila je mnoge od svojih novih ideja zamišljajući sebe kao majušni mikroorganizam koji istražuje. Ona vidi sebe kako kreće na putovanje u „virtualnu stvarnost" i suočava se sa svim preprekama i opasnostima s kojima se susreću te trunčice. Delom zahvaljujući ovoj kreativnosti, postala je svetski stručnjak za ovu sferu znanja, držeći referate i obraćajući se kolegama na međunarodnim kongresima.

Ovaj pristup možete podjednako dobro upotrebiti da biste sagledali sebe u „središtu akcije" nekog istorijskog dešavanja ili kako putujete nekim geografskim predelima.

Smanjivanje slike

Jedan savet za sam ispit jeste da zamislite ono čega želite da se prisetite na što manjem komadu papira.

Zamislite sebe kako na nadlanici unosite mini-beleške u prostoriju u kojoj se održava ispit i kako unutra možete da bacite pogled na njih.

To je tehnika kojom ohrabrujete sebe pomišlju da sa sobom na ispit možete da ponesete malu, snažnu sliku, i da to možete da uradite a da pri tom ipak ne „prepisujete", jer zapravo niste uneli nikakav papir.

Primer

Silvija je upotrebila nešto veći papir (A5), ali isti princip, za svoje ispite:

Redukovala sam svoje beleške o nekoj temi tako da stanu na format A5, a tokom ispita bih se setila šta sam tamo napisala.

Kao upozorenje, dodaje:

Ali, jednom sam zaboravila da okrenem stranu, onu u svojoj glavi. Zaboravila sam da nisam uspela da zapišem sve informacije na jednu stranicu formata A5 i da sam preostale napisala na poleđini! Gnjavaža!

ASOCIJACIJE NA OSNOVU SLOVA I REČI

Primena mnemoničkih sredstava

Reč mnemonika (mnemotehnika) potiče iz grčkog jezika i uspomena je na boginju pamćenja, Mnemosinu. Mnemonike su osmišljene kao artificijelno pomagalo za pamćenje. Ima ih mnogo, a neka od njih su nam dobro poznata.

Korišćenje prvih slova

Boje duginog spektra mogu se upamtiti ovako:

Car **N**eće **Ž**aliti **Z**lata **P**laćajuć' **T**akvu **Lj**ubav

Crvena **N**arandžasta **Ž**uta **Z**elena **P**lava **T**eget **Lj**ubičasta

Setite se redosleda:

Sever **J**ug **I**stok **Z**apad tako što ćete ga povezati s rečenicom **S**eljak **I**ma **J**abuku **Z**latnu

Ovo može da se kombinuje s vizuelnom predstavom koja se kreće ukrug, u smeru kazaljke na satu.



Korišćenje prvog slova reči za konstruisanje živopisnije, pamtljivije rečenice primenjuje se u nekoliko prirodnih predmeta, npr. biologiji, zatim u predmetima kao što su istorija i ekonomija. Od prvih slova mogu da se prave i *reči* (akronim).

Povezivanje mnemotehnike s humorom

Mnemonička sredstva s blagim humorističkim ili čak vulgarnim prizvukom takođe mogu da se upotrebe za povezivanje ideja. Na primer:

„Dekart Rene, što voleo je žene,
rekao je *Mislim, dakle postojim.*"

U ovom slučaju, to je povezivanje nečijeg imena (Dekart) s idejom („Mislim, dakle postojim"). Podjednako uspešno se ovo može upotrebiti i za povezivanje imena s pronalascima ili događajima, a u fizici, hemiji, astronomiji, geologiji i društvenim naukama za povezivanje imena s predmetima.

Korišćenje repovanja

Neki nalaze da rep koji se dodaje na određeni deo gradiva predstavlja pomoćni, ritmičan način da nauče određeni pasus.

Primer

Pošto je odgledala video-traku „Ubrzano učenje", Vendi je pokušala da napiše pesmicu. Ovih šest strofa je snimila na audio--traku:

Hajde, kreni, spremi se mentalno,
Da čupaš kose nije, bre, normalno.
Fokus pronađi, budi malo cool
Motiviši sebe, ne budi fool

Informaciju nađi, koja treba tebi,
Ispod površine knjigu zagrebi.
U beleške sebi nacrtaj mapu,
Još peruškom jednom zakiti kapu.

Pročačkaj temu, mozak nek ti veze,
Razumevanje tvoje tako nije bez veze.
Što da ne naučiš i ponešto drugo?
Do ispita, ipak, imaš vreme dugo.

Pamćenje svoje, daj uključi malo,
Ključne reči nađi makar sve je stalo.
Utisni ih dobro, i u mozak zađi,
Do reprize kada dođeš, dobro ih pronađi.

Sada je vreme da pokažeš znanje,
Nek ti ono bude najveće imanje.
Ispitaj se, vidi, dal' je dobro bilo,
Nije, bre, dosadno! To je srcu milo!

Osvrni se samo na uspehe svoje,
Da! Raduj se srcej, to je znanje moje
Je li bilo dobro, šta sad kaže svet?
I sledeći test napisaćeš za pet.

Učenje pomoću pesama

Poznato je da se upotrebljavaju za broj dana u mesecu. „Septembar ima trideset dana/ Oktobar dan više, to mu je mana/, itd. Možete izmisliti sopstvene stihove ili one već postojeće primeniti na određeni predmet.

Eksperimentisanje rimovanjem s brojevima

Ovo je detaljno prezentirao Buzan* (1989). Broj se povezuje s predmetom ili pojmom s kojim se rimuje, npr. pet/svet; jedan/đerdan. Da biste upamtili informaciju, povezujete je ovom vrstom rime i tako stvarate sliku koja je u najvećoj mogućoj meri snažna, bizarna ili humoristička, preplićući je s rečima svet, đerdan itd. kada treba.

Stvaranje verbalnih asocijacija

- *Grupišite reči*, npr. da biste upamtili koje svetlo ide na levu, a koje na desnu stranu čamca:

  Levica – komunisti – *crvena* zastava

  Desnica – kapitalisti – *zeleni* dolari

- *Uparujte reči* – tragajte za rečima koje se slažu/komplementarne su ili su, pak, suprotne jedna drugoj, kako biste lakše upamtili i jednu i drugu.
- *Povezujte reči i fraze* s onima koje su vam već poznate.

* V. Toni Buzan, *Savršeno pamćenje*, Finesa, Beograd, 2001.

- *Neverovatne asocijacije* – potražite smešne, bizarne, egzotične i živopisne asocijacije između ideja, činjenica i drugih informacija.
- *Izmislite priču* – od nekoliko reči koje želite da upamtite sastavite pričicu. One u njoj treba da se pojavljuju istim redom kojim želite da se pojave u odgovoru na pitanje.

Korišćenje audio-snimaka pred spavanje i tokom sna

Uveče, kad odlazite na spavanje, možete da upotrebite kasetofon ili vokmen da biste preslušali neko gradivo koje ste ranije snimili. To predstavlja mogućnost da utvrdite ono što ste prešli.

Da biste potpomogli memorisanje onoga što ste snimili, možete mu dati muzičku podlogu: preko ranije snimljene muzike nasnimavajte svoj tekst.

Ako zaspite slušajući traku, stvar preuzima vaš podsvesni um, tako što stvara veze i asocijacije dok vi spavate. Ako je za vas zvuk bitan za prijem informacija, onda bi bilo dobro da isprobate ovu tehniku: sledećeg dana proverite koliko se prisećate onoga što ste pred spavanje i u snu čuli.

PONAVLJANJE I PAMĆENJE KOD REŠAVANJA PROBLEMA U PRIRODNIM I TEHNIČKIM PREDMETIMA

Ponavljanje i mnemonika mogu se koristiti za učenje formula, tablica, izvođenja itd. Ostale ideje koje se odnose na memorisanje odgovaraju određenim temama ili pitanjima. Takođe vrlo korisni pristupi su:

- Vežbanje odgovaranja na pitanja, i *detaljno* i *u kratkim crtama*. Ovo radite što češće. Rešeni zadaci i pitanja su ključni pristup kada je reč o predmetima koji podrazumevaju rešavanje problema.
- Od samog početka, skraćujte sebi vreme za rešavanje; kad se ispiti primaknu, vi ćete već uspevati da zadatke uradite za onoliko vremena koliko dozvoljavaju ispitna pravila.
- Rekonstruišite dijagrame i ostali vizuelni materijal ne gledajući u knjigu niti u svoje beleške. Pošto ih uradite, uporedite ih s originalom, ponavljajući proces sve dok ne uspete da adekvatno prezentirate original, bez grešaka.
- Poslužite se karticama s ključnim rečima za ponavljanje da biste uvežbali formule, simbole i sl., kao i za šematske prikaze dijagrama.

- Pustite mašti na volju: zamislite sebe kako pričate priču o eksperimentu ili kako snimate dokumentarac o interakcijama atoma, za koji ste dobili izdašna sredstva. Možete da odete bilo gde i nađete ljude, mesta, opremu ili grafikone koje su vam potrebni da biste napravili film koji snažno dočarava ono što dr Kerol Tarli naziva *zapletom*.
- Da zaista snimate ovaj dokumentarac, trebao bi vam pano na kome biste zaplet prikazali kao seriju manje ili više grubih skica. Normalno bi to bile male skice, nekoliko papira formata A4, ali vi možete da zamislite i veće, recimo, poput postera.
- Napravite živopisan poster. Grupišite formule rukovodeći se bojom kao šifrom – neka boje naglašavaju *sličnosti* i *razlike*.

RAZUMEVANJE I PAMĆENJE MATEMATIKE

Matematiku često uspevate da shvatite ukoliko sebi predstavite problem (pokreti oka naviše) pre no što počnete da ga rešavate. Takođe, možete i da pretpostavite šta bi moglo da bude rešenje i da tragajući za njim dođete do pravog zaključka. Vidite koliko ste s početnom pretpostavkom bili daleko od tačnog odgovora. Evo još nekoliko ideja:

- Za učenje formula i ostalih podataka, pokušajte da kreirate živopisne i apsurdne slike opisane na str. 91-95. Mnogo konkretnih primera možete da nađete kod Harija Lorejna (1992).
- Dok čitate pitanja i zadatke iz matematike, zapitajte se: „Kakve ja veze imam s ovim?“ Sastavljač zadataka želi da budete sposobni da raspetljate svaki od njih. Kao što je rekao glavni ispitivač u jednoj srednjoj školi, „Ovaj džemper raspletite tako da dobijete lepo namotanu vunu“. Ako pažljivo čitate pitanje, zaokružujete ključne informacije i upotrebljavate olovke u transparentnim bojama, to je dobar početak.
- Primenite mnemotehniku, npr.:

  Kvadrat nad hipotenuzom,
  Ko zna svako dete,
  Jednak je zbiru kvadrata
  Nad obe katete.

- Naviknite se da uvek zapisujete kompletan postupak iako ste koristili kalkulator, i to tako što ćete posle svakog računanja kalkula-

torom ceo račun zapisati na papir. Najbolje je da to prvo uradite običnom olovkom, jer su neke greške gotovo neizbežne. Kad sve uradite i proverite, pređite sve hemijskom. Navođenje kompletnog postupka može znatno da poveća ocenu, a ispitivači kažu da je njegovo izostavljanje jedna od najčešćih grešaka koje učenici i studenti čine.

Primer

Bil, koji se sprema da postane pedikir, mora da nauči sve o kostima stopala i zbog toga je kući odneo model stopala da bi na njemu vežbao. Dodirujući kosti i uočavajući u kakvom su međusobnom odnosu, bio je u stanju da lakše shvati ovu složenu informaciju nego iz nacrtanog dvodimenzionalnog dijagrama iz knjige.

Učenje tablica

U matematici i prirodnim naukama, memorisanje tablica informacija (kao što je vaš *raspored*) može biti od značaja, čak suštinskog. Navešću neke pristupe koji mogu da vam pomognu da to efikasnije obavite.

- Steknite opštu sliku. Napišite tablicu na velikom papiru (čak može biti i onaj veličine postera). Poslužite se različitim bojama da biste označili
  – ono što već znate (obično ne morate da počnete od nule);
  – ono što ćete sledeće učiti.

  Kad počnete da utvrđujete naučeno, promenite boje.
- Sarađujte s nekim tako što ćete naglas izgovarati tablice. Pevajte ili pevušite (u ritmu) sve delove koje možete.
- Snimite tablice na kasetu i puštajte ih sebi, deo po deo.
- Podelite tablicu u odeljke i raširite ih po podu, poduhvatajući se jednog po jednog i slažući na gomilu one koje naučite.
- Dok učite, šetkajte se okolo.
- Ponavljajte informaciju sve dok ne budete sigurni da je znate.
- Formirajte kartice za delove tablica i kroz igru testirajte sami sebe – a možete se i uzajamno testirati, s nekom drugom osobom.
- Neka vas ne brinu greške koje činite dok učite tablice. Ako pogrešite, nađite neku „nežnu i blagu" tehniku kojom ćete propratiti grešku, npr. nasmejte se sebi ili tiho zazviždite.

ŽELITE LI DA ZNATE VIŠE?

O opisanim tehnikama više ćete naći u knjigama i na video-trakama koje se pominju na kraju ove knjige, pogotovo onima čiji su autori Doroti Edvards, Toni Buzan, Džozef O'Konor i Džon Simor, kao i Kolin Rouz. Istraživanja ovih autora obuhvataju oblasti kao što su crtanje, mape uma, efikasna upotreba mozga, neurolingvističko programiranje i ubrzano učenje.

V

Polaganje ispita



UBLAŽAVANJE ISPITNIH TEŠKOĆA

Na neki način, mogli biste reći da vam ispiti eksternog tipa najteže padaju jer vam nisu poznati i imate malo ili nimalo mogućnosti da steknete bilo kakav uvid u njihovu prirodu. Mnogi stariji studenti, dakle, oni koji su se „vratili" u školu da bi dobili diplomu višeg ili visokog obrazovanja, nalaze da im prvi ispiti internog tipa prave teškoće, zbog toga što im je teško da se posle duge pauze ponovo naviknu na to.

Nepoznanicu koju predstavljaju ispiti možete svesti na minimum tako što ćete simulirati uslove ispita i vežbati odgovaranje na pitanja kakva se na ispitu postavljaju, pre samog ispitnog roka: mnogim studentima, uz iskustvo i odgovarajuće tehnike, oni postaju lakši. Uopšte uzev, ispitne teškoće se preuveličavaju: ispiti su često lakši nego što se smatra.

KOLIKO ZNATE O ISPITIMA KOJE POLAŽETE

Jedan od načina da proverite da li znate šta se na pojedinim ispitima traži od vas jeste da odgovorite na pitanja koja slede, tamo gde se odnose na predmet.

1. Koliko pismenih radova morate da položite?
2. Koliko vremena imate za polaganje svakog rada?
3. Na koliko pitanja morate da odgovorite? Koliko ima ponuđenih odgovora među kojima možete da birate?
4. Da li treba da odgovarate na pitanja iz tačno određenih delova gradiva?
5. Ima li pitanja na koja morate opisno da odgovarate (nisu stvar izbora)?
6. Da li sva pitanja nose jednak broj bodova? Ako ne, koja su to pitanja koja se bolje boduju?
7. Koliko maksimalno vremena možete da odvojite za odgovaranje na jedno pitanje ako ravnomerno rasporedite vreme?
8. Koliki udeo u ukupnoj oceni imaju aktivnost u toku školske godine, rad u laboratoriji, grupni rad, izrada projekta i sam ispit?
9. Da li ocene iz jedne godine imaju veze s ocenama iz druge godine? (Ovo se često dešava na ispitima u sklopu višeg i visokog obrazovanja.)
10. Koje je maksimalno vreme koje možete da odvojite za pripremu odgovora na pojedina pitanja, npr. da pribeležite teze odgovora?

Ako ne znate odgovore na ova pitanja, proverite sa svojim nastavnicima i uz pomoć starih testova, da biste bili sigurni da od prošlog ispitnog roka u sistem polaganja nisu unošene nikakve promene.

Beleženje informacija o ispitima

Prazne prostore u tabeli na slici 10 upotrebite za upisivanje svojih odgovora na ovih deset pitanja, za svaki predmet koji polažete. Tamo gde za jedan predmet polažete više pismenih radova, napravite potpodelu. Data su vam dva primera, kao uputstvo za popunjavanje.

Pitanje sa prethodne strane	*1.* Broj pismenih radova	*2.* Dozvoljeno vreme	*3.* Broj pitanja i prosečan broj ponuđenih odgovora	*4.* Obuhvaćeni delovi gradiva	*5.* Gradivo za opisno odgovaranje	*6.* Raspodela bodovanja (%)	*7.* Maksimalno vreme po pitanju	*8.* Procentualni udeo prethodnih aktivnosti u oceni	*9.* Uticaj prethodnih ispita na ocenu	*10.* Maksimalno vreme za pripremu koncepta
Fizika (pismeni)	1	2½ sata	10/4	A-4 B-3 C-2	C-2	Jednako	12-15 min.	20%	0%	–
Geografija (usmeni)	0	–	3/0	Sve	–	I 40 II 40 III 20	–	30%	10%	20 min.

Slika 10. Beleženje informacija o ispitima

LISTA PROVERE: VAŠI PROBLEMI VEZANI ZA ISPITE			
Aktuelni ili potencijalni problem	**Obeležite ako se odnosi na vas**	**Kratke sugestije**	**Bitne stranice**
Ne znam dovoljno o onome što treba da radim na ispitu		Obavestite se o broju testova, vrsti pitanja i uputstvima koja se daju kandidatima. Ima li ove godine nekih promena? Popričajte s nastavnicima/predavačima.	104 105
Počinjanje na samom ispitu		Pažljivo pročitajte uputstva. Pažljivo pročitajte ceo test. Podvucite važne reči. Sastavite kratak plan odgovaranja.	119–121 122–124
Na koja pitanja treba prvo odgovarati		Većina studenata prvo odgovori na ona koja najbolje zna. Ispitivači se slažu da je to dobra ideja.	123
Nikad ranije nisam polagao tako važan ispit		Ne morate biti briljantni da biste prošli. Budite pozitivni. Morate unapred znati koji je prolazni minimum.	110–113
Smeštanje u učionici u kojoj se polaže ispit		Budite metodični. Pročitajte uputstva: imajte spremne olovke i sl. Pročitajte sva pitanja. Naučite neke tehnike opuštanja, u slučaju da vam zatrebaju.	109–110
Navikavanje na polaganje ispita		Vežbajte odgovarajući na stara ispitna pitanja, sa istim uslovima i vremenom kao na ispitu.	110–111
Ne znam šta ispitivači traže		Oni žele da vam daju ocenu, ne da vam je oduzmu. Traže prave odgovore na pitanja koja vam postavljaju.	116
Ne znam koliko vremena da posvetim svakom pitanju		Od trosatnog ispita, npr. oduzmite 30 minuta za čitanje uputstava, biranje pitanja, planiranje odgovora itd. Ostatak rasporedite ravnomerno.	105
Kad pročitam pitanja, imam utisak da ni na jedno ne umem da odgovorim		Ovo je često zbog toga što se pitanja suviše brzo pročitaju. Pročitajte ih ponovo, podvlačeći sve važne reči u svakom pitanju. Naučite da razmišljate pozitivnije.	122–124
Ne pročitam uvek pažljivo svako pitanje		Podvucite reči u pitanjima. Pokušajte da napišete kratke teze, kao prvi odgovor na pitanje.	121–124
Stalno se pitam da li znam dovoljno da bih položio		Poslužite se simbolima opisanim u odeljku *Odabiranju gradiva za ponavljanje*. Koncentrišite se na ono što radite, a ne na zabrinutost koju osećate.	53–55
Pitam se da li će mi slovne i gramatičke greške ili ružan rukopis doneti negativne bodove		Elementarna čitljivost i razumljivost uz minimum grešaka svakako je bitna, ali ispitivači često imaju uputstva da ne daju negativne bodove za to, sem ako se ne polaže upravo maternji ili strani jezik.	123 133
Ne mogu dovoljno brzo da pišem; ponestane mi vremena		Ako imate problema da se izrazite, pišite u kraćim rečenicama. Mnogima ponestane vremena: to se može izbeći merenjem vremena za svako pitanje. Vežbajte svoje prste; nađite neki priručnik za mišićnu relaksaciju.	129–130 167–173
Ne odgovoram potpuno na sva pitanja		Ako vam vreme ističe, odgovorite po pola na dva poslednja pitanja. Tako ćete dobiti više bodova nego za jedan potpun i jedan potpuno izostavljen odgovor.	123 130–132
Planiranje odgovora u vidu teza za vreme ispita		Vežbajte ovu tehniku dok ponavljate gradivo, testirajući sebe. Ne morate da pišete teze, ali su one često od pomoći.	121 123 124

PLANOVI ZA NEPREDVIĐENE SITUACIJE

Biće vam od koristi da pre početka ispita napravite neke planove, pogotovo ako predviđate teškoće.

Zdravlje

Pitanje zdravlja je očigledan primer oblasti u kojoj katkada možete predvideti teškoće.

Patite li od alergije na polen?

Ako ste alergični na polen, znači da ste izloženi na milost i nemilost bezbrojnih čestica polena koje se u vazduhu nalaze tokom junskog ispitnog roka.

Vaš lekar će vam verovatno dati neki savet, zajedno s nekakvom kombinovanom terapijom u vidu tableta, nazalnog spreja i kapi za oči. Uzimanje nekih od ovih lekova, međutim, može da rezultuje pospanošću koja je, opet, problem za sebe; ne bi bilo loše da to proverite sa svojim lekarom.

Čak i kada ste maksimalno naoružani znanjem, može vam se desiti da se u toplom letnjem danu nađete u učionici u koju kroz otvorene prozore nadire vazduh zasićen polenom, i sve to začinjeno brujanjem motorne kosilice i mirisom tek pokošene trave koji vam se uvlači u nozdrve. Ako se tako nešto desi ili ako zaista patite od pospanosti zbog lekova koje ste primorani da uzimate, svakako se na kraju ispita obratite osobi koja nadzire polaganje, kao i ispitnom odboru. Oni prilikom ocenjivanja mogu uzeti u obzir takve probleme.

Menstrualni bolovi

Menstrualni bolovi su još jedan primer kako na vreme zatražena medicinska pomoć, npr. dobijanje sredstava protiv bolova, može da ublaži probleme.

Ukoliko vaši simptomi imaju tendenciju da postanu vrlo ozbiljni, ne bi bilo loše da o tome obavestite nadležne, tj. vašu školu ili fakultet. Oni sve informacije koje im date mogu da proslede ispitnom odboru. Vaš test će prvo biti ocenjen na uobičajen način, a potom će vaš zdravstveni problem biti uzet u obzir. Potpuno isti principi bi trebalo de se primenjuju u slučaju bolesti koja se ispolji za vreme polaganja ispita.

Recite nekome ako se ne osećate dobro. Možda vaša škola ili fakultet u tom slučaju predviđaju popunjavanje nekog formulara kojim se o tome obaveštavaju nadležni.

Privremen ili trajan invaliditet

Isto ono što se odnosi na one koji pate od alergije na polen ili menstrualnih bolova važi i za invalidna lica. Ustanova u kojoj se školujete pridržava se serije postupaka koje ispitni odbor utvrđuje kao obavezne u slučajevima postojanja bilo koje vrste invaliditeta. Možda će biti potrebno da vam obezbede neke posebne uslove kako ne biste bili dodatno hendikepirani u odnosu na svoje fizički potpuno zdrave kolege. U tu svrhu potrebno je da podnesete zahtev ili molbu za omogućavanje odgovarajućih uslova za polaganje ispita, na osnovu prihvatljivih dokaza, medicinskih i/ili obrazovnih. Reč može da bude o:

- dodatnom vremenu za polaganje
- posebnoj prostoriji za održavanje ispita;
- pisaru ili čitaču za one koji pate od oboljenja koja zahvataju neko od čula ili ograničavaju, odnosno onemogućavaju pokretljivost ekstremiteta.;
- upotrebi kompjutera;
- omogućavanju pristupa do vašeg mesta u učionici u kojoj se polaže ispit ukoliko ne možete da se krećete bez invalidskih kolica ili bolujete od specifičnog emocionalnog ili medicinskog oboljenja.

Svaki ispitni odbor uglavnom ima sopstvena i vrlo specifična pravila za konkretne vidove invaliditeta. Tim pravilima se regulišu uslovi za privremeni invaliditet kao što je prelom ekstremiteta, kao i za invaliditete koji podrazumevaju ozbiljno ugroženo zdravlje, otežanu pokretljivost, probleme s čulima (npr. gubitak sluha ili vida), epilepsiju i disleksiju.

Rezime

- Vodite računa da prikupite dokaze i na vreme podnesete molbu za bilo koji vid pomoći.
- Zatražite podršku od osoblja ustanove u kojoj se školujete da vam pomogne da nadležnima izložite svoju situaciju.
- Iskoristite pomoć bilo koje službe invalidnim licima koja daje savete ili bilo koji drugi vid podrške i pomoći.

Pribor

Dan pre ispita pripremite rezervne olovke i ostali potreban pribor. Stavite sve to u torbu koju ćete sutradan poneti sa sobom na ispit. Obično postoje vrlo jasna uputstva o tome koji pribor možete da imate kod sebe u toku polaganja ispita, tako da je najbolje da se o tome unapred raspitate.

Spisak pribora koji vam je potreban za polaganje:

Predmet	Potreban za ispit iz...
Hemijska – crna/plava	______
– drugih boja	______
Olovke	______
Lenjir	______
Rezač	______
Gumica za brisanje	______
Poseban pribor dozvoljen/ potreban, npr. kalkulator	______
Papirne maramice	______
Poslastice/mentol bombone	______
Neki lekovi	______

Za polaganje ispita iz matematike u višim razredima srednje škole i kasnije u višoj školi ili fakultetu biće vam potreban pribor kao što su olovka, lenjir, gumica, uglomer i kalkulator. Nemojte u poslednjem trenutku od nekoga pozajmiti kalkulator koji ne poznajete i koji je komplikovaniji za rukovanje. Može vam se desiti da dragoceno vreme izgubite pokušavajući da ga pravilno pokrenete. Uz bilo koji kalkulator uvek nosite i rezervnu bateriju, za slučaj da ona koja je u njemu reši da „izdahne“ usred ispita!

Na srednjoškolskim ispitima formule su ponekad odštampane na testovima koje polažete. Raspitajte se u školi ili koledžu da vidite da li je tako i koje su to formule.

Kašnjenje

Ispitni propisi u većini škola dozvoljavaju da, ukoliko zakasnite, pismenom ispitu pristupite najviše pola sata nakon zvaničnog početka

ispita. Ukoliko *ipak* zakasnite, ne dozvoljavajte sebi padanje u paniku. Rasporedite se unutar vremena koje vam je preostalo, ciljajući i dalje da odgovorite na *sva* pitanja koja se od vas traže.

Vreme i mesto polaganja

Saznajte pouzdano *gde se održava ispit*, koliko vam treba da tamo stignete, čas i minut kad počinje i kad se završava, i moći ćete da planirate unapred. Na primer, moći ćete tačno da odredite koliko vremena imate da pročitate test i koliko možete da odvojite na odgovaranje svakog pojedinog pitanja.

Izlaženje na kraj s nervozom

Učenje i vežbanje *tehnika relaksacije, pozitivnog mišljenja i prevazilaženja panike* u poglavlju *Kako da se izborite s nervozom*, takođe će vam pomoći da se pripremite za sve eventualnosti koje mogu da vas snađu u ispitnoj prostoriji.

NAVIKAVANJE NA ISPITE

Mada se čini da neki ljudi ispite prolaze koracima od sedam milja, nama ostalima osećanja povezana s ispitima veoma otežavaju da se naviknemo na polaganje. Međutim, ako bismo mogli unapred da se upoznamo s onim što nas očekuje, možda bi uticaj toga na nas bio smanjen i lakše bismo uspeli da se snađemo na ispitu.

Šta ispituju na ispitu

Da biste stekli jasnu predstavu o strukturi ispita, poslužite se uputstvima iz odeljaka *Koliko znate o ispitima koje polažete* (str. 104) i *Beleženje informacija o ispitima* (str. 105).

Tome dodajte razgovore s nastavnicima, odnosno predavačima i uputstva koja dobijete od njih; pregled nastavnog programa (ukoliko je dostupan); iščitavanje svih vaših beležaka i ostalog što je vezano za gradivo iz određenog predmeta; pregledanje starih testova i korišćenje ideja iz odeljka *Sastavljanje pitanja vezanih za određenu temu* (str. 57).

Vežbanje odgovaranja na pitanja u uslovima koji odgovaraju uslovima na ispitu

Simulirajte uslove koje ćete imati na ispitu, tako što ćete na pitanja odgovarati *u tišini i bez* pomoći *knjiga ili drugih materijala; za radnim*

stolom i unutar strogo određenog *vremenskog ograničenja*. To možete činiti kada je reč o:

- pojednačnim pitanjima,
- celom testu (2, 2 i po ili 3 časa),
- planiranju odgovora pomoću teza (linearne, zrakaste ili dijagramske beleške).

Na ovaj način vežbaćete se u jasnom i brzom razmišljanju u uslovima koji su ekvivalentni uslovima na ispitu. Možda ćete poželeti da ove pristupe isprobavate postepeno, npr. dajući sebi sve manje vremena za odgovaranje na pitanja; radeći svaki put sve duže u potpunoj tišini. Tome možete da dodate i:

- pomoć prijatelja ili roditelja koji će izigravati nadzornike, tako da se naviknete na činjenicu da će neko stalno da se šetka oko vas ili vam stoji iznad glave;
- sedenje u prostoriji u kojoj će se održavati ispit, kako biste osetili njenu atmosferu.

Naučite nešto iz simuliranih ispita ili testova

Pošto ste obavili svoje „ko bajagi" ispite, upustite se u njihovu detaljnu patološku analizu, sami ili uz nečiju pomoć. Bilo da su prošli dobro ili loše, poslužite se *listama provere* da biste videli šta se desilo. Preispitajte svoje ponavljanje gradiva, ispitne tehnike i stepen svoje nervoze. *Zapišite* promene koje ćete izvršiti i počnite odmah da ih sprovodite u život.

Znate li koliko se očekuje od vas

Da biste položili ispit ili čak sasvim solidno prošli, nije potrebno da imate briljantno znanje. Evo nekih napomena koje mogu da vam budu od pomoći:

Reference za procenu znanja

- Komentari i ocene o vašem radu tokom predavanja.
- Razni primeri modela odgovora koje su utvrdili predavači, nastavnici ili ispitni odbor. Mogu da potiču i od dobrih odgovora na pitanja datih od strane drugih studenata koje poznajete.

Principi koje koriste studenti

- Prosečan student koji proradi prosečan obim gradiva, uloži prosečan napor i postigne prosečno razumevanje materije, trebalo bi da položi ispit.
- Ponavljanjem polovine nastavnog programa, bićete u stanju da odgovorite na oko polovinu pitanja na ispitu. Ako se od vas ne zahteva više od pedeset odsto rešenih zadataka na testu, i dobijete po pola boda na svakom pitanju, položićete ispit.

Nijedna od poslednje dve napomene nije sasvim precizna. Štaviše, mogu vas dovesti u zabludu. Ako „prosečni" studenti iz vaše grupe još uvek nisu dostigli prolazni nivo, onda nije verovatno da je prva napomena istinita. Zatim, moguće je ponoviti pola nastavnog programa, ali pri tom propustiti one najvažnije teme koje se često javljaju, u kom slučaju nije verovatno da je druga napomena istinita. Takođe, ima i drugih izuzetaka, npr. određeni ispiti iz medicine za viša naučna zvanja, kao i državni ispiti u raznim drugim profesijama, iziskuju visok stepen tehničkog znanja i razumevanja materije.

Međutim, *duh* ovih dveju izjava vrlo je koristan. A to je da *velika većina ispita nije tako teška kao što studenti misle da jeste.*

Naučite nešto od ispitivača

Mišljenje jednog ispitivača potvrđuje važnost postavljanja pitanja:

„Zabrinjavajući je broj kandidata koji potpuno pogrešno pročitaju pitanje i stoga daju pogrešan odgovor na njega."

„Greška koja se najčešće ponavlja jeste potpuno promašen odgovor na pitanje; suviše kandidata se odlučuje da odgovori na pitanje koje bi voleli da im je postavljeno, ili naprosto napišu bilo šta što znaju."

Komentari drugih ispitivača

„Studenti su skloni da svake godine ponavljaju istu grešku. Pogledaju pitanje i odgovore nešto što je skoro isto – ali ipak ne odgovor na postavljeno pitanje."

„Stvari koje biste ‚možda voleli da...' predstavljaju korisnu polaznu osnovu kad ste pomalo uspaničeni ili vam ništa ne pada na pamet kad počnete da planirate svoj odgovor."

„Samo pitanje često sadrži informaciju predviđenu da vam pomogne. Ona ne bi bila tu da nije potrebna – i to postaje očigledno ako ostane zanemarena."

„Sa stanovišta ispitivača, *dobro pitanje* je ono koje studentu daje na znanje šta da radi i kako to da uradi."

„Viđam vrlo malo dokaza o pažljivom planiranju odgovora."

„Voleo bih da mogu da zaustavim kandidate kada vidim da kao početak odgovora prepisuju pitanje. Možda ih to smiruje, ali predstavlja potpuno uzaludan trud i samo vas tera da se pitate da li oni to zapravo namerno otežu ne bi li dobili na vremenu."

Imajte na umu i dobre vesti

Ispitivači ne tragaju za slabostima i nezadovoljavajućim znanjem, već nastoje da daju ocenu – oni žele da kandidat položi. Crvena hemijska je tu da bi podvukla vaš tačan odgovor, a ne da bi precrtavala ili drastično smanjivala ono što ste napisali – tu je da nađe ono što je tačno, jasno, ispravno, bitno i verodostojno.

Učenje na primerima drugih

Uspešni učenici

Emili i Viktorija su vrlo uspešne i na ispitima u višim razredima srednje škole dobile su odlične ocene. Pitali su ih kasnije kako im je to uspelo:

Emili: Mislim da su glavni razlozi što sam onako dobro prošla na ispitima (1) mnogo vremena i truda uloženog u prelaženje gradiva; (2) dobri odnosi sa svim mojim nastavnicima; (3) dodatni rad posle škole; (4) krajnja odgovornost za ishod ispita koja me je terala da stalno učim; (5) rešenost da dobijem najbolje moguće ocene zbog upisa na fakultet; (6) podrška moje porodice i nastavnika.

Viktorija: Vrlo sam naporno radila cele školske godine, i ove i prošle, tako da pred ispitni rok i nisam bila toliko pod stresom niti zabrinuta. Položila sam uspešno zato što sam naporno radila i uspela da dobijem dobre ocene u toku školske godine, koje su me učinile samopouzdanijom u pogledu završnih ispita. Mnogo puta sam polagala pismene ispite i napisala mnogo radova u zadatom vremenu, tako da sam dobro verzirana u onoj vrsti pitanja za koju sam pretpostavljala da će biti postavljena.

Druge tri učenice, Džoana, Stefani i Holi, takođe su rekle nešto o svom uspehu na završnim ispitima u srednjoj školi:

Džoana: Osnovni razlozi što sam dobro prošla: (a) ponavljala sam gradivo; (b) vežbala sam ispitna pitanja; (c) sve što smo radili na časovima upotpunjavala sam dodatnim beleškama.

Stefani: Glavni razlozi mog uspešnog polaganja završnih ispita bili su moj lični naporan rad i ohrabrenje koje su mi pružali pojedini nastavnici. Oni su se potrudili da s nama pređu stare testove i objasne ih.

Holi: Tri osnovna razloga što sam uspešno položila završne ispite su: (1) detaljno ponavljanje prema rasporedu koga sam se čvrsto držala; (2) odnos koji imam sa svojim roditeljima – uvek su me podsticali, ali njihov pritisak na mene nikad nije bio suviše jak; (3) prijatelji me nisu pritiskali da uspem po svaku cenu.

Kolege takođe mogu imati pozitivan uticaj na rezultate završnih ispita u srednjoj školi:

Nikol: Otkrila sam da su me prijatelji podsticali da vrednije radim time što su mi govorili da su počeli da ponavljaju gradivo, ohrabrujući me tako da se i sama latim ponavljanja.

Kloe: Osnovni razlog što sam onako uspešno položila svoje završne ispite pre svega je to što imam prijatelje čiji su standardi jednako visoki kao i moji, što me je prilično podsticalo.

Neuspešni učenici

Pregledom je bilo obuhvaćeno 125 učenika III i IV razreda jedne srednje škole u kojoj su rezultati završnih ispita bili iznad nacionalnog proseka. Od njih je traženo da daju odgovore na izjavu: „Podbacio sam na završnim ispitima jer..."

- 37 % devojčica i 45 % dečaka odgovorilo je da „nisu dovoljno ponavljali gradivo" i da je to glavni razlog što su podbacili.
- 16 % ispitanika je smatralo da je uticaj kolega bio važan faktor njihovog neuspeha, naročito u odnosu na obim gradiva koje su ponavljali.

Baš kao što mogu da imaju pozitivno dejstvo na rezultate, kolege mogu delovati i negativno, naročito kada je reč o dečacima:

Edmund: Kada je trebalo da biram između toga da sedim kod kuće i učim ili da izađem s drugovima, izlazak s njima mi je uvek izgledao privlačniji.

Međutim, neki su, poput Majkla, uspeli da se odupru negativnom uticaju vršnjaka, koji ume da bude znatan:

Majkl: Ponašanje drugih retko kad utiče na mene kada se bavim svojim obavezama.

RAZBIJANJE IRACIONALNIH UVERENJA O ISPITIMA

Navešću šest uobičajenih uverenja o ispitima i njihovom ishodu, koja sva sadrže neke elemente pogrešne pretpostavke ili iracionalnosti.

Ako padnem (ne dobijem željene ocene), moja budućnost je upropašćena

Ispiti su važan način na koji grupe profesija u našem društvu vrše selekciju svoga članstva. Uspeh na ispitima zaista otvara vrata prema određenim poslovima i karijerama. Pomanjkanje uspeha znači da vam određeni poslovi i karijere neće biti odmah dostupni, barem ne onako kako ste isprva zamišljali. Neki će vam možda ostati zauvek nedostupni.

Međutim, sreća, bogatstvo, duševni mir, bogato životno iskustvo, status koji je značajan u očima drugih, karijera vredna truda, koristan posao i unutrašnji osećaj svrsishodnosti, kao i poverenje u sebe kao ljudsko biće, ne zavise od rezultata ispita. Svet vrvi od ljudi koji su otkrili da je zaista tako, bez obzira na to da li su ili nisu položili ispite.

Nemam sreće na ispitima

U igrama na sreću, sticanju novca, ljubavi ili dostignućima, zaista izgleda da su neki ljudi srećniji od drugih. Dakako da je aspekt (ne)srećne slučajnosti prisutan i na ispitima, utoliko što pitanja koja ste odabrali da ponavljate mogu i ne moraju da se pojave na testu.

Međutim, ispitnu tehniku svako može vrlo efikasno da nauči, čime se elemenat sreće svodi na minimum. Vežbanje onoga što morate da uradite na ispitu ključ je svega. Kažu da je Arnold Palmer, jedan od najuspešnijih igrača golfa svih vremena, rekao: „Što više vežbam, kao da imam sve više sreće u igri."

Polaganje mi jednostavno ne ide. Nekima ide; meni ne.

Ovo stanovište sadrži dva stava. Jedan je da naš raniji učinak određuje naše buduće pokušaje. Drugi je da upoređujući sebe s drugima

ŠTA ISPITIVAČI ŽELE – A ŠTA NE ŽELE

Ispitivači ŽELE:	**Ispitivači NE ŽELE:**
Da daju ocene. Ispitivači su često nastavnici i studenti koji saosećaju sa studentima. Na mnogim internim ispitima to su često vaši sopstveni predavači i nastavnici, koji imaju dobar razlog da vas nagrade ocenom.	Da vam snižavaju ocene. (Ispitivači ne nose olovke da vas kazne za vaše greške.)
Da položite.	Da padnete.
Da odgovorite na postavljeno pitanje.	Blebetanje i blefiranje koje može da ih iznervira; da im pričate sve što znate o temi, iako to nije traženo pitanjem.
Da se pokažete u najboljem svetlu.	Da znaju šta niste uradili.
Da demonstrirate ono što razumete i pokažete relevantnost toga u odnosu na pitanje.	Da pišete sve što znate o temi iako to nije odgovor na postavljeno pitanje.
Da tekstovi budu čitki. Moraju da ih pročitaju mnogo za kratko vreme, za isti honorar po jednom tekstu.	Nečitkost. (Vid. Čitko pisanje, str.133).
Da pokušate da odgovorite na sva pitanja na koja se zahteva odgovor.	Pokušaj odgovaranja na dodatna pitanja. Ne samo da ti studenti ne dobijaju veću ocenu, već upravo suprotno, a odgovori su obično kraći. Da pokušate da odgovorite na manje od prolaznog minimuma. Takav kandidat ih uvek razočara.
Kratke, proste rečenice i direktan stil u pisanju.	Preopširnost, previše kitnjast stil.
Mišljenja koja su podržana relevantnim argumentima.	Neosnovana mišljenja, tj. „mislim" ili „smatram" bez adekvatnog objašnjenja argumenta koji podržava uverenje. U društvenim naukama, često se mršte na ovakvu upotrebu prvog lica jednine, ako se mišljenja izražavaju neodređeno.
Da odgovorite na sve delove pitanja.	Da zanemarite drugi deo pitanja, koji često nosi isti broj bodova kao i prvi. (Uobičajena greška kandidata.)
Odgovarajuće primere i ilustracije.	Katalog primera pre no što objasnite poentu.
Upotrebu književnog jezika.	Upotrebu žargona ili govornih fraza, pogotovo na početku rečenice, npr. „Da, možete da...", „Pa...", „Kao što rekoh..."
Da odgovorite na pitanje čim počnete da pišete.	Da prepisujete pitanje, sem ako se to izričito ne traži. Nepotrebno duge uvode.
Humor – nameran i slučajan!	Da ih zamara kandidat koji je očigledno vrlo malo učio.
Da odgovor ima početak, srednji deo i kraj, i da pasusi budu obeleženi brojevima.	Odgovor koji nije podeljen u pasuse, nepovezano ili nejasno izlaganje.

Slika 11. Šta žele ispitivači

Ostala uputstva naći ćete u odeljku Odgovori u vidu pisanog rada (str. 128)

nalazite da je vaš učinak nezadovoljavajući. Odgovor na prvi stav jeste da se od prošlosti uglavnom *može* pobeći. To što ste kupili ovu knjigu i što čitate ovu stranicu znači da ste se rešili da vam „polaganje krene". Drugi ljudi su umnogome irelevantni. Oni ne zavise od vašeg nedovoljnog uspeha, niti vi od njihovog.

S odmicanjem školovanja, ispiti postaju sve teži

Teškoća je relativan pojam. Ono što je teško u jednom uzrastu, u drugom nije; ono što vam je teško kad ste u nečemu neiskusni, nije vam više teško kad steknete iskustvo; ono što je jednoj osobi teško, drugoj nije.

Naravno, na višim nivoima obrazovanja ispiti iziskuju sve više specijalističkog znanja, razumevanja i ekspertize. Mogu postati više tehnički, uključivati više apstraktnih ideja i koncepata, dati vam veću specijalizaciju i specijalistički žargon. Ovo, međutim, ne znači i da su teži.

Nisam prešao kompletno gradivo, znači neću položiti

Strah da niste dovoljno ponavljali gradivo ili da niste dovoljno dobro razumeli predmet koji ste učili nije iracionalan. Ako ste učili i ponovili samo mali deo gradiva, onda je verovatno tačno da zbog toga rizikujete da ne uspete da sakupite dovoljno bodova da biste položili. Moguće je da će vam zaista biti potrebna sreća prilikom izvlačenja pitanja za test.

Međutim, iracionalno je verovati da ćete zbog toga što niste obuhvatili celokupno gradivo neizbežno pasti na ispitu. Mali je broj nastavnika ili učenika koji „pređu program" obrativši punu i podjednaku pažnju na sve njegove delove. Ispitivači i ne očekuju da ste vi to uradili. Oni prihvataju da verovatno ima oblasti u kojima ste nedovoljno pripremljeni, nedovoljno informisani i koje vam nisu sasvim jasne. Žele, međutim, da vide ono što ste razumeli i pripremili.

Čak i kad se pribojavate da nećete moći da nađete dovoljno pitanja na koja umete da odgovorite, otkrićete da mnoga sadrže nekakvu vezu ili asocijaciju na gradivo koje ste prešli. Najverovatnije ćete ipak naći neke veze od kojih možete da izgradite odgovor.

Na ispitima ću delovati kao glupak ili „folirant"

Možda osećate uobičajen strah mnogih studenata da će se na ispitima pokazati da ne zadovoljavaju i da im nedostaje osnovno znanje i

razumevanje. Tu je i drugi strah – da će ispiti obelodaniti vaše pomanjkanje sposobnosti da uspešno prođete određeni nivo obrazovanja, bilo da je reč o završnim ispitima u srednjoj školi ili postdiplomskim studijama. Strah može biti još više pojačan fantaziranjem o sudu ispitivača, mentora, porodice ili prijatelja. Ispitivači se mogu sagledavati kao zlobnici s crvenim olovkama koji žele da ceo svet zna za vaše neznanje i nerazumevanje. Možda vam se čini da vaši prijatelji misle da ste glupi ili da vas mentori odbacuju, jer smatraju da ste ih izneverili ili prevarili.

Kao što sam već pomenuo u Poglavlju I, oslanjanje na sposobnost je irelevantno. Velika većina ljudi koji se odlučuju da završe neku školu *savršeno* je *sposobna* da to uspešno ostvari. Praktične životne okolnosti, pogrešna uverenja i negativni stavovi, kombinovani s lošim tehnikama učenja, jesu ono što može da prouzrokuje probleme – a ne manjak sposobnosti.

KAKO DA ISKORISTITE POSLEDNJIH NEKOLIKO ČASOVA

Priprema veče uoči ispita

- Ponovite kartice s ključnim rečima, s naglaskom na vežbanju prisećanja. Pokušaj da *nabubate* novi materijal, premda predstavlja iskušenje, najverovatnije će vam iscrpiti energiju i delovati samoporažavajuće.
- Proverite da li imate pribor – olovke, grafitnu i hemijsku, instrumente, itd. – koji vam je potreban i koji možete da unesete na ispit. Nekoliko olovaka različitog oblika može da ublaži pritisak na vaše prste i palac.
- Proverite raspored, kako biste bili sigurni u vreme i mesto polaganja ispita. Povedite računa o svim administrativnim obavezama koje podrazumeva polaganje ispita.
- Proverite svoj lični raspored za sledeće jutro, izračunavajući koliko vam je vremena potrebno da ustanete, pokupite svoj materijal, izađete iz kuće, itd.
- Primenite bilo koje od ideja koje ste razvili pomoću poglavlja *Kako da se izborite s nervozom,* kako biste se opustili i odspavali.

Kako da se organizujete na dan ispita

- Nastojte da se maksimalno pridržavate svojih svakodnevnih navika.
- Ako imate običaj da doručkujete, učinite to i tog jutra, jer vam predstoji trošenje znatne količine energije. Ukoliko propustite svoj uobičajeni doručak, onda pojedite nešto lako. Ako to nije moguće, barem ponesite sa sobom na ispit tablete glukoze, ječmeni šećer ili mentol-bombone: na većini eksternih ispita dozvoljava se diskretno sisanje tih slatkiša.
- Nemojte ujutru unositi previše tečnosti. Deo normalne reakcije na ispite je i stanje odgovarajuće nervne napetosti i uzbuđenja koje možda osećate. Ono može izazvati i povećan broj poseta toaletu, što je takođe savršeno normalna – i primerena – reakcija. Ne želite, međutim, da se ta potreba odlaska u toalet nastavi i u ispitnoj prostoriji, ako to već možete da izbegnete!
- Proverite svoj lični raspored, koji ste napravili prethodne večeri, da vidite da li se držite predviđene satnice, a slobodno vreme provodite konstruktivno, radeći nešto pozitivno ili opuštajuće.
- Pre izlaska iz kuće proverite da li vam je sav pribor u torbi. (Vid. *listu provere pribora za ispit*, str. 109)
- Možete i da bacite kratak pogled na rezime svojih kartica za ponavljanje, ponovo proveravajući koliko se prisećate.
- Ukoliko osećate potrebu, primenite duboko disanje i ostale tehnike relaksacije. Neke ideje možete naći i u odeljcima *Uoči samog ispita* i *Jutarnja priprema za popodnevni ispit* (str. 155-156).

KAKO DA POČNETE POLAGANJE

Kako da se smestite

Sedite i priberite se. Pripremite hemijske i grafitne olovke, lenjire, gumice za brisanje i ostali dozvoljen pribor. Uskladite svoj ručni časovnik sa časovnikom na zidu učionice, koji bi trebalo da bude dostupan pogledu. Ako to nije slučaj, stavite svoj ručni časovnik tamo gde možete lako da ga vidite. Ovo je trenutak da u praksi sprovedete sve one ideje za pozitivan svesni učinak opisane u odeljcima poglavlja *Kako da se izborite s nervozom*, npr. *Vizuelizacija polaganja ispita* (str. 177).

Budite dobri prema sebi

Možete na ispit da ponesete i neke ponude za sebe, kao strategijsku podršku. Silvija je tako radila na svojim ispitima.

Silvijine ponude

Moje ponude i ono što mi je podsticalo samopouzdanje na svim ispitima bila je Kendalova mentol-čokolada. Mislila sam, ako daje energiju alpinistima, pomoći će i meni, tako da sam između pitanja ili kad god bih pomislila da bi mi prijalo nekoliko sekundi pauze uzimala po kockicu-dve čokolade (unapred izlomljene i uredno složene na kraju stola, kako nikome ne bi smetala buka koju bi izazvalo lomljenje).

Čitanje testa

Pročitajte test od početka do kraja. *Odvojite za to najmanje pet minuta.* Naročito je važno i da proverite da li je situacija *u skladu* sa odeljcima *Koliko znate o ispitima koje polažete* (str. 104) i *Beleženje informacija o ispitima* (str. 104). *Obratite pažnju* na trajanje ispita i zabeležite u koliko časova se završava, kao i koja su obavezna pitanja, ukupan broj pitanja na koja morate da odgovorite i iz kojih odeljaka testa ih valja odabirati.

Ako ste skloni da se nervirate oko toga da li ćete naći pitanja za koja ste se nadali da će biti na testu, pročitajte test *ne očekujući* da naiđete na ta pitanja. Prihvativši ovakav pristup, verovatno ćete otkriti kako vam nada biva podstaknuta umesto uništena, a i pažljivije ćete čitati pitanja. Ovo nije osmišljeno tako da deluje negativno, već naprosto kao smirujući, realističan pristup.

Naročitu pažnju obratite na to šta se u pitanju traži. Ništa lakše od prebrzog (pogrešnog) zaključivanja o značenju pitanja. Uobičajeno objašnjenje za ovo jeste da nervoza i žurba da se pronađu određene teme ili pitanja izaziva izdvajanje neke *reči ili fraze* iz pitanja, s pretpostavkom da je reč o temi ili određenom pitanju. Želimo da nađemo neko pitanje i *nalazimo ga*, bez obzira na to da li je ili nije sročeno onako kako bismo mi to želeli! Na isti način, druga pitanja, i to verovatno ona koja su predstavljala primereniji izbor, bivaju odbačena jer se u njima prilikom brzog, prvog čitanja ne pojavljuje ključna reč ili fraza.

Jedan od načina da se ovako nešto spreči jeste razvijanje tehnike *podvlačenja ključnih reči u pitanjima* (str. 122-124).

Ponekad ishod podvlačenja može da bude otkrivanje da ona jednostavno sročena pitanja nisu uvek i najjednostavnija za odgovaranje. Pitanja koja iziskuju pažljivo čitanje mogu se pokazati kao lakša za odgovaranje, pošto ih jasno razumete.

Planirajte svoje vreme

Dan uoči ispita možete u kratkim crtama isplanirati vreme koje vam je potrebno za ispit. Ako dovoljno *znate o ispitima koje polažete*, i znate kad počinju i kad se završavaju, možete sačiniti grub plan raspodele tog vremena. U toku samog ispita zapišite planirano vreme za završavanje svakog pitanja. Podelite to vreme u skladu s brojem bodova koje svako pitanje nosi, kao i bodova koje nose delovi pitanja. (Ispitni odbori sve češće omogućavaju pristup i ovakvim informacijama.)

- Držite se svog vremenskog „budžeta". Kao što sam objasnio u odeljku *Kad vam ponestane vremena* (str. 132), dva napola odgovorena pitanja verovatno će vam doneti više bodova nego jedno potpuno odgovoreno i jedno neodgovoreno pitanje.
- Ako vam preostane vremena na kraju ispita, barem deset minuta upotrebite za proveravanje svojih odgovora. Mnogim studentima to vreme nikada ne preostane, a u svakom je slučaju od suštinske važnosti da ga ubacite u svoj plan.

Planiranje odgovora

Da biste napravili teze za odgovor, možete se poslužiti kratkim beleškama. Možda, pak, rešite, da vam je lakše da idete direktno na odgovor. Sve dok imate jasnu ideju o onome što želite da napišete u svojim odgovorima, ovaj pristup je sasvim u redu. Trebalo bi da radite ono što vam najbolje odgovara.

- Primere beležaka za teze naći ćete u odeljcima *Korišćenje podvučenih reči za formulisanje teza za odgovor* (str. 124), *Zrakasti-dijagrami* (str. 58) i *Korišćenje dijagramskih beležaka* (str. 59).
- Ako primenjujete ovaj plan, možete da izvučete teze u jednom dahu za sve odgovore, odmah na početku ispita. Alternativno, možete da planirate teze za jedan po jedan odgovor (ili po dva ili tri odjednom), pre nego što počnete da pišete pune odgovore. Prednost pla-

niranja svih odgovora na početku rada leži u tome što vam to omogućava da zabeležite znatno više informacija dok su vam još na umu; otklanja nervozu koju stvara pomisao da ćete ih zaboraviti dok i ona kasnija pitanja ne dođu na red. Takođe, imaćete i beleške na koje se možete osloniti ako vam ponestane vremena. U slučaju potrebe, možete uputiti ispitivača na njih, ukoliko su čitke i razumljive. Takođe, možete im u toku ispita dodati nešto čega se naknadno setite: odgovaranje na jedno pitanje često povlači za sobom asocijaciju na drugu temu ili pitanje.

- Ostavljanje prostora posle svakog odgovora omogućiće vam da eventualno dopišete nešto, u slučaju da se prisetite još informacija.
- Ne dozvoljavajte sebi da se dugo zadržavate na nekom tvrdokornom problemu. Vratite mu se kasnije. Prelazak na drugo pitanje često vam omogućuje da steknete novi uvid u prethodno.

Podvlačenje ključnih reči u pitanjima

Da li ćete ispravno odgovoriti na ispitna pitanja zavisi direktno od toga koliko ste ih uopšte jasno razumeli. Korisna tehnika jeste podvlačenje, posle pažljivog razmatranja, najvažnijih reči, fraza ili podataka u pitanjima. (Vid. primer na str. 124.)

Premda se to često završi podvlačenjem najvećeg broja reči u pitanju, ključ je u povučenim linijama i prazninama između njih, jer su one upravo ono što privlači vašu pažnju na tačno značenje pitanja.

Ako ste reči koje vam govore o značenju pitanja podvukli dvaput (ili drugom bojom), to znači da ste obezbedili da pitanju priđete na pravi način.

Sve u svemu, ova tehnika ima više prednosti:

- Obezbeđuje da dobro pročitate pitanje i uočite šta se tačno u njemu traži. Vrlo se lako desi da, nervozno tražeći pitanje na koje umete da odgovorite, u nastojanju da što pre krenete s rešavanjem testa, pogrešno pročitate neko od pitanja. To može da prouzrokuje da ignorišete pitanje na koje biste, vrlo moguće, umeli da odgovorite i odaberete neko drugo, za koje će se kasnije ispostaviti da ne odgovara vašoj prvobitnoj percepciji.
- Podvlačenjem usmeravate svoju pažnju upravo na pristup koji ispitivači žele od vas, tj. na uočavanje tipa pitanja.

TEHNIKE U PROSTORIJI ZA POLAGANJE ISPITA

Teze su, uz proširenje i prilagođavanje zasnovane na onima koje je upotrebio Rauntri u svojoj knjizi *Naučite kako se uči.*

Sedite i priberite se

Poslažite pribor, najmanje dve hemijske, grafitna olovka, lenjir i druga dozvoljena oprema.

Pročitajte test (5 minuta)

Vrlo pažljivo proverite uputstva. Koliko ima pitanja – u svakom odeljku?
Podvucite ključne reči u pitanjima.
Služeći se sistemom simbola, odaberite pitanja koja najbolje znate.
Vrlo pažljivo analizirajte pitanje, proverivši da li se pita „Šta“, „Kako“ ili „Zašto“.

Isplanirajte vreme koje imate

Podelite ga u skladu s obimom pitanja (brojem bodova koje nose).
Zapišite koliko vremena imate da kompletno uradite svako pitanje.
Ako je moguće, isplanirajte 10 minuta za konačnu proveru.

Isplanirajte odgovore

Napravite kratke zabeleške o glavnim idejama i važnim detaljima.
Upotrebite linearne, zrakaste ili dijagramske beleške kao teze.
Izvucite teze za sve odgovore pre no što počnete (ako sumnjate da ćete se kasnije setiti); ili radite jedno po jedno, ili u grupama od po nekoliko pitanja.
Ostavite dovoljno prostora posle svakog odgovora.
Ne obraćajte pažnju na to koliko brzo pišu ostali kandidati, da li traže još papira i tome slično – za vaš učinak, to je sasvim nebitno.

Ustanovite prioritete

Prvo odgovorite na ona pitanja koja najbolje znate.
Držite se vremena koje ste predvideli za svako pitanje; zbir bodova za dva polovična odgovora obično je veći od broja bodova koji dobijate za samo jedno potpuno odgovoreno pitanje.
U odgovaranju se ograničite na ono što se u pitanju traži.

Način pisanja

Pišite jednostavno, u kratkim rečenicama, po mogućnosti bez slovnih grešaka.
Potrudite se da pišete čitko.
Izbegavajte duge uvode.

Na kraju ispita

Ako vam je ostalo vremena, proverite svoje odgovore.
Prokontrolišite odgovore dovoljno brzo, bez suvišnog analiziranja.

Slika 12. Tehnike u ispitnoj sobi

- Podvlačenje vam obezbeđuje ključne reči pomoću kojih možete da izvučete kratke teze i isplanirate odgovor.

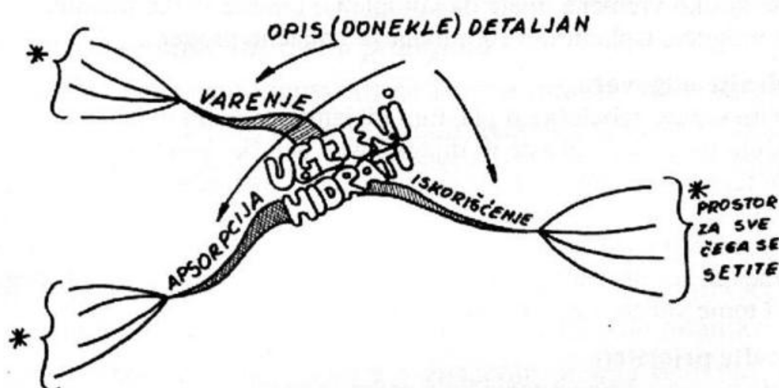
Primer

Pit. 1. Objasnite varenje, apsorbovanje i iskorišćenje ugljenih hidrata.

- Da biste se uverili da li ste podvukli prave reči koje će vam omogućiti da u potpunosti i precizno razumete pitanje, izgovorite ih u sebi.
- Ovu tehniku podvlačenja vežbajte na pitanjima iz starih testova ili onima na koja trenutno odgovarate.

Korišćenje podvučenih reči za formulisanje teza za odgovor

Podvučene reči možete da iskoristite da biste formulisali teze za odgovor, bilo u linearnoj ili u zrakasto-dijagramskoj formi.



Dijagramske ili zrakaste teze

Linearni plan

Nabrojte ključne reči u odnosu na glavne aspekte pitanja (npr. *varenje, apsorbovanje* i *iskorišćenje*).

RAZUMEVANJE RAZLIČITIH VRSTA PITANJA

Ispitna pitanja se razlikuju prema pristupu koji se od vas traži. U svakom od njih postoje određeni „imperativni" termini (veliki broj njih su glagoli) koje vam otkrivaju o kom tipu pitanja je reč i kakav tačno pristup ispitivači od vas traže.

Sledi abecedni glosar takvih termina, od kojih neki traže od vas da budete više analitički, a drugi da budete više opisno nastrojeni u svojim odgovorima.

Ključne reči u pitanjima

Analizirajte – opišite, ispitajte i podvrgnite detaljnoj kritici

Definište – objasnite sopstvenim rečima

Demonstrirajte – pokažite kako; dokažite primerima

Dokažite – demonstrirajte istinitost ili lažnost prezentirajući dokaze

Elaborirajte – dodajte detalje

Gde – na kom mestu

Identifikujte – iznesite glavne odlike (nečega)

Ilustrujte – pokažite, naglasite, razjasnite služeći se konkretnim primerima

Ispitajte – udubite se u nešto, pokušajte da otkrijete, istražite; pobliže ispitajte

Istražite – priđite nečemu ispitivački, razmotrite s više stanovišta

Izdiferencirajte – istaknite razlike, objasnite i nabrojte razlike između elemenata

Iznesite (formulišite) – prezentirajte u jasnoj i kratkoj formi

Izračunajte – rešite matematičkim putem

Izvucite teze – dajte kratak opšti opis ili rezime bez detalja

Kad – u koje vreme, kog dana, godine, itd.

Kako – na koji način, kojim sredstvima ili metodom, u kojoj meri

Kritikujte – dajte svoj sud o zaslugama teorija i mišljenja; ukažite na nedostatke, presudite, uprite prstom na greške; potkrepite dokazima

Nabrojte – napravite spisak, s glavnim odlikama ili opštim načelima; preskočite detalje

Navedite – napravite spisak

Objasnite – učinite jasnim ili razumljivim, ilustrujte značenje

Opišite – detaljna, po potrebi grafikonima potkrepljena priča o nečemu

Opravdajte – dajte odgovarajuće utemeljenje za odluke i zaključke

Podnesite izveštaj o... – opišite (donekle) detaljno

Razjasnite – uprostite i učinite jasnim

Pokažite kako – dajte jasno do znanja na koji način

Pokažite – otkrijte, razotkrijte (logičkim redosledom)

Poredite – uočite sličnosti i razlike između dva ili više predmeta, ideja ili procesa

Povežite – pričom ili opisom – pokažite na koji su način stvari povezane i u kojoj su meri slične i imaju međusobnog uticaja

Pretresite – dajte razloge za i protiv

Prevedite – izrazite na drugačiji način ili drugim jezikom

Prikažite – dajte prikaz, osvrnite se kritički na nešto

Proširite – zađite više u detalje

Procenite – izvagajte ili prosudite o vrednosti nečega, ili o tome u kolikoj su meri ispunjeni uslovi

Prokomentarišite (dato mišljenje) – dajte stanovište (izbegavajte „ja")

Protumačite – na osnovu sopstvenog iskustva, objasnite značenje; objasnite i budite određeni (obično služeći se i sopstvenim sudom)

Proverite (verifikujte) – pokažite da je istina, potvrdite

Razmotrite – izrazite svoje misli i opažanja u vezi s nečim

Rezimirajte – sačinite kratku izjavu o glavnim tačkama

Sledite – pratite razvoj ili istorijat teme od određene tačke nastanka; objasnite, etapu po etapu.

Suprotstavite – ukažite na razlike između elemenata

Šta imate da kažete u korist... – potkrepite svoje mišljenje rasuđivanjem u korist...

U kojoj meri – prezentirajte i vrednujte dokaze za i protiv

Vrednujte – istaknite ili odredite vrednost

Zašto – zbog čega, iz kog razloga

Odgovaranje na ostale tipove pitanja

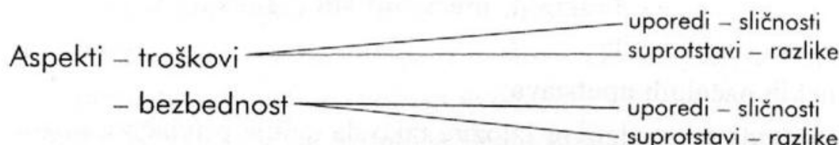
Neka pitanja su kombinacija oba tipa pitanja, jer ispitivač traži kombinaciju činjenica i analize, kao u „Opišite i objasnite".

Citati obično ukazuju na potrebu za nekom vrstom analize.

„Navedi" ili „izlistaj" znači ono što piše. Pasus koji se sastoji od spiska koji izgleda kao onaj koji ste maločas pročitali.

„Uporedi i suprotstavi"; ovaj tip pitanja od vas traži da ukažete na sličnosti i razlike između dva predmeta, događaja, stvari ili ideja. Dobar odgovor je da se redom usredsređujete na jedan aspekt za drugim i nalazite sličnosti ili razlike.

Primer pitanja: Uporedi i suprotstavi automobile i motocikle.



Isto se odnosi na pitanja tipa „za i protiv"; mada možete zasebno obraditi sve tačke „za" i potom sve tačke „protiv", uglavnom su najuspešniji oni odgovori u kojima to činite po aspektima.

U predmetima iz društvenih nauka, kao što su istorija, sociologija i ekonomija, važno je razaznati da li vas ispitivač pita o razlozima, odnosno uzrocima nečega, ili vas pita o rezultatima događaja ili postupaka.

- Pominjanje *faktora objašnjenja* ili *problema* ukazuje na to da treba da pišete o razlozima i uzrocima.
- Pojmovi „Dostignuća", „Efekti", „Uticaj", „Uspeh", „Važnost" – ukazuju na to da treba da pišete o rezultatima ili posledicama događaja, ideje ili postupka.

Odabiranje pitanja na koja ćete odgovarati

Poslužite se nekim jednostavnim sistemom simbola koji će biti pokazatelji vaše reakcije na svako pojedino pitanje, ali tek pošto ste ih pažljivo pročitali i jasno shvatili šta se u njima traži.

Možete se koristiti sledećim uputstvima:

- Upotrebite jednostavan sistem zvezdica (do 3 ili 5) pored svakog pitanja; birate ona koja ste označili s najviše zvezdica.
- Upotrebite simbole ***lako–teško*** i ***znam–razumem*** iz odeljka *Odabiranje gradiva za ponavljanje; i redosled ponavljanja* (str. 53); birate pitanja koja se nalaze na pozitivnom kraju skale.

- Ocenjujte pitanja ocenama od 1 do 10 koje pokazuju vaše samopouzdanje u pogledu mogućnosti da odgovorite na njih.
- Označavajte pitanja brojevima, onim redom kojim ćete odgovarati na njih; pod brojem jedan neka bude ono koje najbolje znate.

Odgovori u vidu pisanog rada

Na samom ispitu ne možete napisati u dlaku isti rad koji ste napisali kao odgovor na isto pitanje u toku godine. Vremensko ograničenje na ispitu je drugačije i direktniji, precizniji stil pismenog izražavanja primereniji je većini ispita.

Evo nekih načelnih uputstava:

- Nastojte da svoj odgovor izložite tako da deluje privlačno, pogotovo ukoliko se na bilo koji način testira poznavanje maternjeg jezika.
- Ne gubite vreme na prepisivanje pitanja (sem ako se to izričito ne traži od vas).
- Pišite kontinuiran tekst, ne beleške.
- Utvrdite da li se od vas traži da napišete deskriptivan ili analitički rad. Primenite savete iz odeljka *Podvlačenje ključnih reči u pitanjima* (str. 122) i *Razumevanje različitih vrsta pitanja* (str. 124) da vam u tome pomognu.
- Držite pri ruci plan pisanja, tako da lako možete da bacite pogled na njega.
- Izbegavajte ponavljanja, nejasnoće, uopštavanja i prazno fraziranje.
- Pasusi neka budu kratki, a rečenice jednostavne i ne preduge.

Ispitni zadaci imaju početak, središnji deo i kraj. *Uvod* koji se nalazi na početku treba da se sastoji od jednog ili dva pasusa i da sadrži:

- kratak pregled onoga što nameravate da napišete;
- vaš stav u odnosu na postavljeno pitanje;
- ključne reči iz pitanja, inkorporisane u gorepomenuto, koje pokazuju da ste pročitali i shvatili pitanje;
- razlog koji stoji iza prvih rečenica koje ste napisali; one se mogu elaborirati ili ubaciti u središnji deo;

- definicije svih termina za koje je jasno da ih morate definisati da biste mogli da nastavite pisanje odgovora;
- napomenu da ono što ste rekli u uvodu valja detaljnije opisati, objasniti ili argumentovati;
- tumačenje vašeg viđenja naslova, tj. šta pod njim podrazumevate;
- kratak nacrt ideja, faktora ili argumenata koje ćete razmotriti i razjasniti u glavnom delu zadatka.

Međutim, nemojte:

- davati odgovore na pitanja iz naslova. Oni spadaju u zaključak;
- prepisivati pitanje u funkciji uvoda;
- davati jednostavne definicije termina, one koje se nalaze u rečnicima i leksikonima. Poslužite se autoritativnijim definicijama.

Vežbanje pisanja radova

Uvodni delovi često su veoma loše napisani. Neki kandidati očigledno zapnu u nastojanju da se izraze. Prosto osećate da razbijaju glavu oko toga šta da napišu. Drugi naprosto preformulišu naslov i kažu nešto što otprilike zvuči kao: „A sad ću da pređem na odgovaranje na zadato pitanje“ – loš početak. Drugi se, pak, nadugačko i naširoko raspišu o situaciji, događaju, periodu, itd., pre no što uopšte pomenu bilo šta što ima blage veze s postavljenim pitanjem. Ako vam pisanje uvodnih delova teško pada, pokušajte s nekom od sledećih alternativa:

- Vežbajte pre ispita, koristeći se navedenim principima.
- Napišite veoma kratak uvod, svega jednu ili dve rečenice, pre no što krenete srednji deo.
- Ne gubite vreme na mozganje o „specijalnim“ stvarima koje biste naveli u uvodnom delu. Počnite da direktno odgovarate na postavljeno pitanje, pridržavajući se plana koji ste napravili.

Središnji deo

Ovaj deo će, normalno, sadržavati ključne činjenice. One valja da budu izražene precizno i konkretno i onoliko detaljno koliko se to u pitanju zahteva. Pokušajte da izbegnete uopštavanja ili gomilanje fraza kojima pokušavate da prikrijete da se ne sećate nekog dela informacije.

Jasno izložite osnovne činjenice i pokažite na koji su način bitne za odgovor. Tamo gde se podrazumeva da iznosite argumente kojima neš-

to podržavate, navodeći razloge, objašnjavajući uzroke, analizujući posledice i primenjujući druge oblike analize, neka vaši argumenti budu potkrepljeni činjenicama.

Kraj – vaš zaključak

Zaključni pasusi su često neprimereni koliko i oni uvodni! Kao i o uvodu, i o zaključku je najbolje ne razmišljati kao o nekakvom „koncu koji delo krasi".

Idealno, na kraju rada treba da dođete do koherentnog, logičkog zaključka. On ne mora da drži stranu nijednom od konkretnih problema na koje je usredsređeno pitanje. Možete tvrditi da se dokazi sukobljavaju, da su „pro et contra" uravnoteženi ili da nisu dovoljni. Prilikom pripreme za ispit vežbajte ove vrste zaključaka.

U zaključku

- pre nego što ga napišete, još jednom pročitajte naslov, kako biste obezbedili da vaš zaključak ima akcenat koji takav naslov iziskuje;
- rezimirajte glavna mesta;
- odgovorite na pitanje iz naslova ili prokomentarišite ono o čemu je u naslovu reč.

Ako vam pisanje zaključka teško pada, nemojte se suviše zamajavati oko toga. Naprosto odgovorite na pitanje što bolje možete i kad to uradite – stanite.

Naposletku, pokušajte da poslednji pasus zaključka ne počnete s „Naposletku...", „Konačno..." ili „Kao zaključak,...". To je dosadno, često se ponavlja i tera ispitivače na zevanje!

Važno je da upamtite da se najvećim ocenama (ili najvećim brojem bodova) nagrađuju pismeni radovi – koji se ističu vrednošću informacija i argumentovanim izlaganjem u srednjem delu zadatka.

Odgovaranje na pitanja sa više alternativa i objektivni testovi

Upotreba testova kod kojih prilikom odgovaranja birate između više alternativa danas je uobičajena u srednjem i višem obrazovanju, dok ispiti koji predviđaju odgovaranje u vidu rada zasad dominiraju na fakultetima. Kod pitanja koja navode više alternativa, birate jedan ili više tačnih odgovora. Obeležavajući kvadratić pored odgovora za koji

ste se odlučili, prema navedenom uputstvu, pokazujete da je to najtačniji odgovor na postavljeno pitanje. Testovi koji se sastoje od pitanja ovog tipa karakteristični su po tome što nagrađuju dobro shvatanje celokupnog nastavnog programa, ne stavljajući akcenat na sposobnost kandidata da piše deskriptivne odgovore.

Glavne principe koje valja imati na umu pri odgovaranju na pitanja su sledeće:

- Uputstva pročitajte vrlo pažljivo, utvrdite koliko je vremena dozvoljeno za rešavanje testa i na koji način se označavaju odgovori. Budući da mnoge od ovakvih testova ocenjuje kompjuter, važno je da odgovore označite tačno onako kako se navodi u uputstvu.
- Odmah radite test, uočavajući teža pitanja na koja ćete se kasnije vratiti. Kad ste sigurni da znate pravi odgovor, ne gubite vreme premišljajući se.
- Podvlačite ključne reči u pitanjima, da biste bili sigurni da ste ih dobro pročitali. Naročito budite na oprezu kada je u pitanju rečca *ne* i dvostruka negacija u deskriptivnim testovima.
- Odlučite se za alternativu koja se čini najbliža istini. Ova vrsta testova se ne zasniva isključivo na upamćenim činjenicama. Njima se testiraju i vaše razumevanje i tumačenje informacije. Jedna od izjava je najbliža istini. Eliminacijom odgovora za koje znate da nisu tačni ograničavate svoj izbor i povećavate izglede da tačno odgovorite.
- Ukoliko ne znate tačan odgovor, nemojte pogađati, već nagađajte na osnovu onoga što znate. Međutim, trebalo bi da se raspitate o sistemu bodovanja, kako biste utvrdili da li se za netačan odgovor dobijaju kazneni bodovi. Ukoliko je tako, što je čest slučaj u deskriptivnim testovima, a znatno manje u testovima sa više ponuđenih odgovora, onda se čuvajte nagađanja. Ostavite teška pitanja za kasnije i vratite se na njih tek kad popunite ono što znate. Razmišljanje o pitanju može vam pružiti izvestan uvid u odgovor.
- Testovi sačinjeni od pitanja s više alternativnih odgovora kao takvi nisu testovi brzine, ali ipak zahtevaju od vas određenu brzinu u odgovaranju. Ne razbijajte glavu nad jednim ili dva pitanja. Nastavite dalje i odgovorite na sva pitanja koja znate, a kojih u testu sigurno ima. Kod deskriptivnih testova, odeljci za koje je vreme

rešavanja unapred određeno iziskuju da radite brzo. Često gledajte na svoj ručni časovnik, kako biste stalno imali na umu vreme.

Priprema za usmeni ispit

Tajna uspeha na usmenom ispitu (npr. iz stranog jezika ili nekih oblasti medicine) jeste veoma temeljno pripremanje.

To možete postići tako što ćete:

- vežbati tipske fraze kojima ćete počinjati rečenice;
- pripremiti ključne informacije, termine i fraze koje ćete upotrebljavati;
- zamoliti nekog da vas testira tako što će izigravati „ispitivača";
- koristiti pokretanje očiju naviše, da biste smanjili paniku (vid. str. 93);
- pri učenju materije maksimalno upotrebljavati čula (vid. str. 88);
- uvek pribrani i mirni započinjati svoje probe i pripreme za ispit.

PREVAZILAŽENJE UOBIČAJENIH PROBLEMA VEZANIH ZA ISPITE

Kad vam ponestane vremena

Bez obzira na to koliko malo vremena još imate, podelite ga ravnomerno između pitanja. Ispitivači se uveliko slažu da je lakše osvojiti pet bodova iz nekoliko pitanja kojih ste se poslednjih latili nego dodatnih pet na jednom poslednjem. Iz tog razloga, dva polovično odgovorena pitanja obično donose više bodova nego jedno potpuno odgovoreno oko kojeg ste se uporno trudili.

Sa deset preostalih minuta i jednim odgovorom koji treba da završite, možete se prebaciti na tehniku za hitne slučajeve. Poslužite se kratkim beleškama da biste odgovorili na deskriptivno pitanje. Svedite na minimum računanje u matematičkim zadacima. (Napomena: Ovo poslednje ne mora se odnositi na studente fakulteta, gde razumevanje kompletnog postupka izračunavanja može doneti mnogo bodova.)

Pod uslovom da su beleške čitke i razumljive za ispitivača, i one mogu da donesu bodove. Kod većine ispita, ispitni odbori menjaju kriterijum kada ocenjuju beleške i dodeljuju im nešto manje bodova.

Alternativno, ako ste već na početku ispita ispisali čitke beleške ili teze za odgovore, možete ih dati ispitivaču čim vidite da vam vreme ističe. Ako to uradite, precrtajte ono što ne želite da ispitivač čita (što je, načelno, dobro uraditi na kraju pismenog ispita).

Pišite čitko

Od velike je pomoći ispitivačima ako je vaš rukopis jasan i čitak. Oni neće promišljeno kažnjavati nečitko pisanje, ali i ispitivači su ljudska bića i svakako će ih iritirati primoranost da, zbog teškoća u čitanju vašeg rukopisa, na pregledanje vašeg rada utroše dva do tri puta više vremena nego na rad drugog kandidata koji je slične dužine, sadržaja i kvaliteta.

Kao i kada je reč o slovnim greškama i gramatici, većina ispitnih komisija daje ispitivačima uputstva kako da tretiraju takve radove i tamo gde se za njih daju kazneni bodovi, najčešće oduzimaju mali deo od ukupne ocene, npr. 5–10 procenata.

Međutim, čak iako vaš rukopis nije naročito čitak, možete da ga učinite znatno čitkijim, tako što ćete:

- pisati malo krupnijim slovima,
- izbegavati da pišete različita slova na sličan način,
- izbegavati pravljenje „petlji“ (preklapanje sa slovima iz gornjeg reda).

Stil pisanja

Kada je reč o većini ispita, stil nije ključni faktor, izuzev ako se ocenjuje poznavanje literature i gramatike, npr. maternji jezik i književnost ili strani jezik i književnost.

Možda želite da impresionirate ispitivača svojim tečnim pismenim izražavanjem i verovatno hoćete, ako uspete. Međutim, nije poželjno da žrtvujete činjenice i argumente radi stila. Kad god vam je teško da se izrazite, pišite kratke, direktne, jednostavne rečenice. Ova korisna napomena odnosi se na većinu ispita.

IZLAŽENJE NA KRAJ S POSLEDICAMA

Kod analiziranja onoga što ste na ispitu uradili s prijateljima i kolegama, po mom iskustvu, problem je u tome što su gotovo svi podjednako ubeđeni da su ispustili ključne činjenice, pogrešno odgovorili na pitanja, netačno izračunali, itd. Rezultat ovih „patoloških" analiza gotovo neizbežno je pad samopouzdanja, tako da one najčešće nemaju nikakvu svrhu. Pored toga, mada se vi možda solidno prisećate kako ste odgovorili na pitanja, verovatno ipak nemate savršeno pamćenje. Razlika između onoga što vi na osnovu sećanja mislite da ste napisali i onoga što ste zaista napisali može predstavljati značajnu razliku u oceni.

U izvesnim okolnostima, diskusija o nekim pitanjima može biti od koristi. Na primer, ukoliko polažete dva pismena testa iz jednog predmeta, teme i tipovi pitanja iz prvog testa mogu vam dati predstavu o temama i pitanjima koji će se možda pojaviti u drugom.

Nadate se boljim rezultatima?

Ako ovog puta ne položite, to ne znači da ste glupi niti da su drugi gubili vreme s vama, premda neki smatraju da je tako. Nèka ih, njihovo je pravo da budu u zabludi.

Ako ne položite s ocenom kojoj ste se nadali ili je čak očekivali, onda znači da postoji mogućnost da vremenom naučite iz iskustva, tako što ćete:

- se pridržavati tehnika učenja;
- ponovo razmisliti da li ste izabrali pravu školu, studije ili tečaj;
- ponovo proveriti koliko ste se dobro spremili;
- ispitati svoju ispitnu tehniku i
- preispitati kako upravljate sobom i svojim načinom života.



Iz iskustva gotovo uvek možete da izvučete nešto pozitivno. U određenom smislu, ne postoji nešto kao što su uspeh ili neuspeh, samo fidbek (*povratna informacija* u skladu s kojom ćete postupati u budućnosti). Postoje milioni ljudi koji su nakon „neuspeha" ili razočaranja potpuno preobrazili svoj život; komentari iz odeljka *Razbijanje iracionalnih uverenja o ispitima* veoma su bitni (str. 115-118).

VI

Kako da se izborite s nervozom

RAZUMEVANJE ZABRINUTOSTI, NERVOZE I STRESA

Povremena zabrinutost za vreme školovanja prirodna je ljudska reakcija. Takođe je prirodno izražavanje emocionalne reakcije na uspone i padove u radu: nekad ste ljuti ili frustrirani, nekad veseli.

Ideje iz ove knjige namenjene su da vam pomognu da izbegnete upadanje u vrzino kolo anksioznosti, u kojem vaša interakcija s ispitima, testovima i rokovima za izvršavanje školskih obaveza (sve potencijalni izazivači stresa) rezultuje stresnom reakcijom koja vam, međutim, nije ni od kakve pomoći. Ovaj vid anksioznosti doprinosi da se osećate potpuno izbačeni iz stroja.

Ukoliko vam se čini da ste skrhani takvim oblikom nervoze, ovde ima na stotine ideja koje mogu da vam pomognu da se izbavite i uđete u emocionalno stanje u kome možete da razmišljate, osećate i poduhvatate se školskih obaveza svesni sopstvene snage i unutrašnjeg blagostanja.

Dostizanje optimalnog uzbuđenja

Štos je u tome da otkrijete odgovarajući nivo uzbuđenja. Suviše malo ili suviše mnogo mogu da izazovu probleme. Vama je potrebno da aktivno učestvujete u sopstvenom učenju, kako biste bili dovoljno angažovani onim što radite da bi se znanje iz vašeg kratkoročnog pamćenja preselilo u dugoročno. Na ovaj način, možete zapravo uživati u onome što radite; istinsko učenje ne mora da boli. Može vas osposobiti da budete oprezniji, pažljiviji i bolje koncentrisani. Može poboljšati vaš učinak na ispitima; pomoći vam da se osećate ispunjeniji energijom; podstaći vas da radite efikasnijim tempom i obraćate više pažnje na detalje.

Moguće je da se takvo stanje uzbuđenosti pogrešno protumači kao nervoza. Takođe je moguće da vas nervoza izbaci iz stroja, tj. da vas us-

LISTA PROVERE: PROBLEMI VEZANI ZA NERVOZU

Aktuelni ili potencijalni problem	Obeležite ako se odnosi na vas	Kratke sugestije	Bitne stranice
Ne mogu u potpunosti da otklonim nervozu		Izvesna napetost i nervozna energija mogu biti korisne utoliko što vas teraju na akciju.	136 137–138
Ne mogu da se izborim s panikom pre i u toku ispita		Vid. odeljak *Kako da se izborite s panikom u vanrednim okolnostima*. Vizuelizujte neki prizor i *dišite lagano i duboko*.	164 165
Ne mogu da se koncentrišem		Vid. odeljak *Jačanje koncentracije*. Vežbajte usmeravanje pažnje za vreme ponavljanja i isključivanje svih zvukova koji vas ometaju.	26–27 180
Uveče teško zaspim		Fizička aktivnost, topla kupka, vežbe opuštanja i dobar položaj za spavanje mogu da budu od koristi.	157–163
Ne mogu da se opustim u ispitnoj sobi		Naučite tehnike zatezanja i opuštanja mišića, kao i da se opustite uz pomoć disanja.	164–168 168–173
Potreba za opuštanjem i zabavom		Ona je potpuno normalna. Uklapanje slobodnog vremena u vreme koje posvećujete ponavljanju sastavni je deo ponavljanja, a ne njegovo smanjivanje.	159
Nisam opterećen ispitima: nervozan sam zato što uopšte ne osećam nervozu		Sve dok vam se čini da efikasno radite, nema problema. Ako to nije slučaj, učenje nekih efikasnih tehnika za ponavljanje i izlaženje na kraj s nervozom može da vam omogući da budete nervozni – i izborite se s tim.	48–49 138
Brinem o tome koliko imam da radim i šta će drugi da kažu		Vid. odeljke *Kako da se izborite s nervozom* i *Proverite svoj način razmišljanja*; tu ćete naći mnoštvo ideja koje će vam pomoći.	138 142–146

pori ili čak potpuno zaustavi. Naoružani praksom u primeni ovih ideja, bićete u stanju da se izborite sa svojom nervozom, bez obzira na to koliko je izražena i da koristeći moždanu pobudu dođete do vrhunskog učinka.

Pristupi ciljaju na vaš način razmišljanja, osećanja i ponašanja. Kao i sugestije o tome kako da se poduhvatate bilo kog problema koji vas snađe, ovi pristupi su grupisani pod nekoliko osnovnih naslova:

- Redukovanje stresnog razmišljanja
- Izlaženje na kraj sa stresnim situacijama
- Neki ključni trenuci
- Odlazak na počinak
- Delotvorno disanje
- Vizueliziranje
- Otkrivanje drugih pristupa

Kako da se izborite s nervozom – ključne ideje

Jedna ili više sugestija koje slede mogu da vam pomognu da smanjite nervozu i efikasno radite:

- Prihvatite pozitivne stavove, upućujte pozitivne izjave sami sebi.
- Ne razmišljajte o onome što vas brine.
- Prepoznajte situacije koje kod vas izazivaju najviše, odnosno najmanje nervoze i prilagodite im se.
- Probajte i simulirajte situacije koje su za vas teške.
- Uključite se u aktivnosti koje doprinose smanjivanju nervoze.
- Naučite i primenjujte tehnike za prevazilaženje panike.
- Razvijajte veštinu ponavljanja gradiva i polaganja ispita, npr. postavljajući sebi zadatke koje možete da uradite unutar zadatog vremenskog ograničenja.
- Naučite tehnike relaksacije.
- Uspostavite uravnotežen način života.
- Pobrinite se da zadovoljite svoje potrebe za snom, odgovarajućom ishranom, društvom, fizičkom i drugim aktivnostima.
- Usredsredite se na svoje obaveze, umesto na samog sebe.
- Osmislite sistem za pristupanje problemima i zadacima.

- Sve zapisujte na papir, radije nego da čuvate u glavi.
- Prikažite hijerarhiju problema u pismenoj formi, npr. stepene nervoze; teme koje treba da ponavljate.
- Angažujte druge da vam pomognu.
- Saznajte više o ostalim korisnim pristupima (npr. joga, hipnoza).

Ako ste ranije imali problema s ispitima, to može da vam pomogne da ih sledećom vežbom eksplicitno identifikujete.

Opišite svoja ranija iskustva sa ispitima

Odgovaranje na ova pitanja može da vam pomogne da opišete teškoće koje ste ranije imali; odgovore pišite ili u praznim prostorima ili na zasebnom papiru:

Kakva su vaša ranija iskustva sa polaganjem testova ili ispita? Na koje vrste teškoća ste nailazili?

Napišite što je moguće veći broj rečenica o bilo kojoj vrsti nervoze koju ste osećali pre i prilikom polaganja ispita. Možda će vam pomoći konkretan opis:

- šta ste *mislili* (npr. „Nisam dovoljno učio.")

- šta ste *osećali* (npr. veliku nervozu; paniku.)

- kako ste se *ponašali* (npr. Probadalo me je u želucu, nisam mogao da se smirim i ponavljam; nisam mogao da spavam noću.)

Razgovor o problemu

Ako ste odgovorili na ova pitanja, možda želite o nekim problemima da popričate s osobom koja vam pomaže. O sugestijama vid. Poglavlje VII, *Angažovanje drugih osoba kao pomagača.* Možete se poslužiti i sadržajem i *listama provere problema* (str. 7, 20, 48, 78, 106, 137), da biste pronašli odgovore na probleme koje želite da prevaziđete. Možda vam, međutim, nije sasvim jasno kojeg problema da se latite ili kako da ga rešavate. U Tom slučaju vam sledeća vežba može baciti malo svetla na ono što treba da činite.

Rešavanje problema

Ako vam nije jasno kako da rešite problem, ovaj postupak u četiri faze može da vam pomogne da počnete.

1. Izgovorite *problem* koji želite da rešite:
   Želim da... (Ovo bi trebalo da bude konkretno i da sadrži aktivnu glagolsku radnju, npr. pišem, nabrojim, naučim itd.)
2. Postavite *cilj*:
   Tako da... (Ovo bi trebalo da bude lepo formulisana izjavna rečenica, jasna i ostvarljiva, u kojoj izjavljujete kako biste želeli da se osećate na ispitu.)
3. Odredite *pristup*:
   Stoga, nameravam da...
4. Imajte *plan akcije:*
   To ću učiniti tako što ću...

Primer

1. ***Želim da*** naučim tehnike relaksacije u vanrednim okolnostima.
2. ***Tako da*** se više nikada na ispitu ne ukočim od straha.
3. ***Stoga nameravam da*** naučim tri zasebne tehnike, tj. *prevazilaženje panike u vanrednim okolnostima, lagano i duboko disanje* i *vizueliziranje polaganja ispita.*
4. ***To ću učiniti tako što ću*** pročitati vežbe, vežbati prvo sam, a onda pozvati kolegu da mi pomogne da probam vežbu.

Možete da uzmete list papira i napišete iste početke rečenica: „Želim da..." itd., da biste napravili sopstveni plan akcije, pridržavajući se navedenog formata.

Prikaz različitih stepena nervoze

Ako uradite ovu vežbu, možda će vam to pomoći da jasnije shvatite uzroke svoje nervoze. Imaćete uputstva s kojim uzrocima nervoze valja prvo da se pozabavite, a s kojima potom.

Pokušajte da budete konkretni i detaljni, deleći jednu stresnu situaciju na podsituacije koje izazivaju različit stepen nervoze, npr. „Ulazak u učionicu u kojoj se polaže ispit" može da se podeli na – susrete s prijateljima za vreme čekanja pred vratima; nalaženje svog sedišta; čekanje da ispitivač dâ uputstva; okretanje testa na naslovnu stranu.

Možete se poslužiti praznim prostorom ispod ili zasebnim listom papira.

Najstresnije (najnervozniji u vezi sa)	Totalno nekontrolisana panika
	10 — 100%
	9
	8 — 75%
	7
	6 — 50%
	5
	4
	3 — 25%
	2
	1
Najmanje stresno (najmanje nervozan u vezi sa)	0 — 0% Nema nervoze

Možda ćete lakše shvatiti stepen nervoze koju osećate ako različitim situacijama date vrednost, bilo u procentima, bilo na skali od 1 do 10.

Primena kompletirane liste

Imate nekoliko varijanti. Verovatno ćete zaključiti da vam je najlakše da počnete sa situacijama koje se nalaze na „najmanje stresnom" kraju liste, pogotovo ako izazivaju mali procenat nervoze. Zatim možete da usvojite jedan od sledeća dva pristupa:

- Temeljno se upoznajte sa situacijom, simulirajući, situaciju koja vam zapravo izaziva stres, npr. sedenje za stolom u uslovima ispita; odlazak do učionice u kojoj se polaže ispit; pisanje odgovora za koje je vreme ograničeno.
- Primenjujte neku od tehnika relaksacije, npr. onu iz odeljka *Sami do mišićne relaksacije* (str. 168). Pošto dospete u stanje potpune relaksacije, vizuelizirajte što vernije možete najmanje stresnu situaciju. Ako osetite nervozu ili zatezanje mišića, stanite i ponovo

se vratite u stanje potpune opuštenosti. Ako se ovo dešava na početku, znači da niste dovoljno podelili svoje najmanje stresne situacije – potrebna vam je još manje stresna situacija kao polazna osnova.

Uopšte uzev, nećete osećati nikakvu napetost dok vizuelizirate prvu, najmanje stresnu situaciju. Kad to završite, pređite na vizueliziranje druge po redu među manje stresnim situacijama i nastavite dalje po svojoj listi. Ako u bilo kom trenutku osetite napetost, morate da učinite sledeće.

- Stanite i vratite se u stanje totalne relaksacije.
- Proverite da li je vašoj listi potrebna dalja podela stresnih situacija; da li možete da za još jedan korak smanjite nervozu; otkrićete da možete da je smanjite i za 2-3 koraka istovremeno, ako vam ovo ide dobro. Ne žurite. Uživajte u stanju relaksacije i postepenom smanjivanju nervoze.
- Možda ćete otkriti da vam je od pomoći da vam prijatelj asistira u ovoj vežbi.
- Više nećete biti nervozni u onim situacijama koje ste vizuelizirali dok ste bili u stanju potpune relaksacije.

Naučite i primenite vežbe osmišljene za izlaženje na kraj s najizraženijom nervozom, opisane npr. u odeljcima *Kako da se izborite s panikom u vanrednim okolnostima* (str. 164) i *Dišite lagano i duboko* (str. 165).

Poslužite se sopstvenim pitanjima, sadržajem, *listama provera,* kao i odeljcima *Postavljanje pitanja: najvažnija veština* (str. 10) i *Rešavanje problema* (str. 140), kako biste mogli da nastavite borbu s ostalim „nervoznim“ stavkama sa svoje liste.

REDUKOVANJE STRESNOG RAZMIŠLJANJA

Preispitajte svoje stresno razmišljanje

Ono o čemu razmišljate može i da škodi i da koristi vašem pripremanju za ispite. Možda ste imali neko loše iskustvo koje vas je uplašilo i/ili načelo vaše samopouzdanje. To može da dovede do toga da sebi kažete nešto zbog čega će vam biti teže da se pripremate za ispite i koncentrišete na ono što sada učite. Možda se plašite nepoznatog i stvarate sliku nečega „nemogućeg“.

U levom stupcu liste provere (slika 13), objedinjene su mnoge uobičajene stvari koje, ako o njima dugo razmišljate, mogu da stvore nervozu koja vam smeta da se pripremate za polaganje. Lista provere i napomene koje slede osmišljene su da vam pomognu da prevaziđete ova nepoželjna razmišljanja.

Kako se koristi lista provere

1. Pročitajte je celu, uočavajući koje se tačke u levom stupcu odnose na vas.
2. Proverite da li ste razumeli listu provere, tako što ćete pročitati i sve napomene koje slede.
3. Odaberite u levom stupcu jednu, dve ili tri tačke koje sada želite da promenite.
4. Počnite postupak prebacivanjem akcenta vašeg razmišljanja na odgovarajući odeljak u desnom stupcu, npr. s ***negativnih*** izjava o sebi na ***pozitivne*** izjave o sebi.
5. Vežbajte postupanje, govorenje i usredsređivanje na tačke koje ste odabrali u desnom stupcu.
6. Pribeležite ostale tačke na listi za proveru koje su za vas bitne. Kad budete spremni, možete se vratiti na njih i uraditi korake 1–5.
7. Ovaj pristup dajte osobama koje vam pomažu da se pripremate za ispite i kontrolišete svoju nervozu.

Napomene za redukovanje stresnog razmišljanja: lista provere

Ove napomene objašnjavaju zbog čega je manje verovatno da će određeni obrasci razmišljanja prouzrokovati pojavu stresa.

- Ne možete da promenite prošlost. Međutim briga zbog problema, teškoća ili neuspeha iz prošlosti često suviše jako utiče na ***sadašnjost***. Zbog toga učinite nešto u vezi sa fenomenom „sada i ovde".
- Razmišljanje o dugoročnoj budućnosti često ume da nas natera da se osećamo obeshrabreni, čak poraženi. Razmišljanje tipa: „Šta će biti sa mnom ako padnem?" podstiče nervozu i kontraproduktivno je uspehu. Planiranje kratkoročne budućnosti, ***prve sledeće stvari***

koju nameravate da uradite tokom sledećih 15 minuta, jednog časa, večeri, dana, nedelje, obezbeđuje koristan koncept koji se može prilagođavati.

- Razmišljanje o sebi – kako se osećate, koliko ste zabrinuti zbog škole, zdravlja, izgleda na sticanje karijere – jedan je od najčešćih oblika samonametnutog stresa u toku učenja. Kad ponavljate gradivo za ispite i kada ih polažete, potrebno je da budete u stanju da se efikasno usredsredite na ***zadatke*** koji su pred vama, naročito one s kojima odmah možete da izađete na kraj. Poglavlje III, *Organizovanje ponavljanja gradiva,* krcato je sugestijama kako da to efikasno postignete.
- Objašnjenje zbog čega valja izbegavati negativne izjave o sebi nalazi se u odeljku *Pretvaranje negativnih izjava o sebi u pozitivne* (str. 146-147).
- Kad sebi kažete: „Večeras moram da radim“ ili „ Moram da ponovim nešto gradiva“, verovatno ćete se osetiti nadjačani tim moranjem. Međutim, ukoliko ste krajnje ***konkretni*** kada je reč o problemima, brigama ili obavezama koje imate, stičete mogućnost kontrolisanja redovnih aktivnosti. Primerena konkretna izjava o sebi bila bi: „Tokom narednih tridesetak minuta napraviću karticu za ponavljanje na temu ***x*** i testirati sebe koliko znam. Onda ću da pripremim sebi neko osvežavajuće piće i odslušam neki CD pre no što se na isti način prihvatim teme ***y***.“
- Mada često umemo da od sebe zahtevamo više nego što to čine drugi, za nas, uopšte uzev, veći stres predstavlja razmišljanje o tome šta druge osobe očekuju od nas, šta će reći ako ne dobijemo dobre ocene ili ako padnemo itd. Strah da ne izneverimo druge predstavlja čest uzrok ispitne nervoze i ogroman gubitak emocionalne energije. ***Zadovoljavanje sebe*** i sopstvenih standarda jeste produktivno korišćenje sopstvene energije.
- Ne možete direktno da utičete na ispitni sistem, oblik koji poprima, njegovu efikasnost ili pravednost, kao ni na vreme izlaženja na ispit. Razmišljanje o svemu tome neće vam najverovatnije doneti ništa drugo osim osećanja odsustva kontrole nad događajima i još veće bespomoćnosti. Ali zato ***možete direktno da utičete*** na desetine stvari koje se tiču vašeg života i školovanja – ova knjiga vrvi sugestijama *šta* i *kako* – a to će doprineti da se osećate jačim i snalažljivijim.

VEROVATNIJE ćete osećati nervozu kada razmišljate:	**MANJE JE VEROVATNO da ćete osećati nervozu kada razmišljate:**	**Pristupi koje ćete odmah preduzeti**
o PROŠLOSTI	o SADAŠNJOSTI, ovde i sada	
o BUDUĆNOSTI, pogotovo dugoročnoj	o ovde i sada, o PRVOJ SLEDEĆOJ STVARI KOJU ĆU UČINITI	
o NEGATIVNIM izjavama o sebi	POZITIVNIM izjavama o sebi	
o SEBI	o OBAVEZAMA koje možete da obavite danas	
o ŠIRIM ili OBUHVATNJIM pitanjima, brigama ili obavezama	o KONKRETNIM pitanjima, brigama ili obavezama	
o ZADOVOLJAVANJU drugih: npr. šta će drugi reći	o ZADOVOLJAVANJU sebe	
o stvarima NA KOJE NEMATE DIREKTNOG UTICAJA, čak iako pokušate	o stvarima NA KOJE IMATE DIREKTNOG UTICAJA ako pokušate	
da ste NESPOSOBNI DA PRESTANETE DA BRINETE	da ste SPOSOBNI DA NATERATE SEBE DA PRESTANETE DA BRINETE O NEČEMU	
da ste NESPREMNI	da ste SPREMNI	
ODLAŽETE razmišljanje ili obavljanje nečega	nameravate da ODMAH PREDUZMETE ODGOVARAJUĆU AKCIJU	

Slika 13. Redukovanje stresa: lista provere

- Ako ne možete da prestanete da mislite o brigama, da biste izbegli stres, uveravajte sebe: ***u stanju sam da prestanem da razmišljam o svemu što me brine***. Poslužite se odeljkom *Pretvaranje negativnih izjava o sebi u pozitivne*, kao i ovim napomenama da vam pomognu u tom procesu.
- Ukoliko niste spremni – ne znate kako da ponavljate gradivo, niste baš upoznati s tehnikama borbe protiv stresa, a i ispitna procedura vam je prilično strana – onda ste svakako podložniji stresu. Da biste bili ***spremni***, treba da uradite nešto pozitivno, kao što je čitanje i praktično primenjivanje delova ove knjige.
- Odlaganje razmišljanja o problemima koji vas muče neizostavno podstiče nervozu, pojačava njen intenzitet i prouzrokuje neproduktivno iskorišćavanje emocionalne energije. ***Trenutno*** preduzimanje ***odgovarajuće mere***, kao što je ovo što sad radite – čitate ovu knjigu – doprineće ublažavanju vaše zabrinutosti.

Zaustavljanje negativnih misli

Ako imate misli koje vas zabrinjavaju, pokušajte da budete dosledni u nastojanju da ih zaustavite, da kažete: „Dosta!" – Možda ćete se radije odlučiti za neku *drugu komandu*, koja za vas ima posebno značenje, npr. dodati svoj nadimak („Đole!" ili „Kajo!"), ili koristiti neku pozitivnu izjavu („Misli pozitivno!") – čim postanete svesni da razmišljate ili osećate na određen način. Možete dodati i neku fizičku kretnju, kao što je pucketanje prstima, da biste pojačali značenje reči. Ako prihvatite ovaj pristup, morate biti uistinu dosledni. Možda će vam prvih dan-dva biti teško, ali kasnije će vam preći u naviku. Ova tehnika se uspešno kombinuje s *pretvaranjem negativnih izjava o sebi u pozitivne,* tj. rekavši sebi „Dosta!", propraćate to nekom pozitivnom izjavom o svojim namerama ili uspehu koji ste dosad postigli.

Korist od zaustavljanja negativnih misli možete uvideti kad osetite da vas obuzima panika, što je demonstrirano u odeljku *Kako da se izborite s panikom u vanrednim okolnostima* (str. 164).

Pretvaranje negativnih izjava o sebi u pozitivne

Stanje stresa se često održava negativnim izjavama o sebi koje se daju identifikovati. U tabeli koja sledi, primeri takvih negativnih izjava nalaze se u levom stupcu. S desne strane nalaze se primeri pozitivnih izjava o sebi. Pokušajte da identifikujete sopstvene negativne izjave o

sebi i napišete ih u praznim prostorima na levoj strani. Zatim, koristeći se navedenim pozitivnim izjavama kao primerima, formulišite sopstvene pozitivne izjave. Izbacite sve negativne izjave o sebi i uložite energiju u one pozitivne.

NEGATIVNE IZJAVE	POZITIVNE IZJAVE
Ne mogu da se koncentrišem.	Moja koncentracija se zaista pojačala. Čak i kad počne da slabi znam kako da je obnovim.
Ne mogu da se izborim ni sa čim.	Mogu da izađem na kraj s bilo čim i učiniću to.
Kao da svi uspevaju da urade više od mene.	Drugi su nebitni – važan je kvalitet mog učenja, a sada znam i tehnike koje će mi pomoći da u tome budem bolji.
Mogao bih da padnem na ispitu. Pašću sto posto. Šta ako padnem...? Kako da pogledam u oči...	Nameravam da položim ispit. Mnogo radim da bih to postigao i sve što mogu jeste da dam sve od sebe. Upravo to ću i učiniti.
Ovo moje ponavljanje ne liči ni na šta. Nikad neću uspeti da uradim dovoljno ili nadoknadim propušteno. Pojma nemam odakle da počnem.	Ako napravim dobar *plan ponavljanja, odlučim koji su mi prioriteti* i naučim kako da *efikasno ponavljam gradivo*, uspeću da sve uradim na vreme.
Uvek zabrljam na ispitima. Nikad mi neće uspeti da položim kao čovek.	Prošlost nije važna. Sada radim dobro i naučio sam tehnike uspešnog polaganja ispita – to je novi početak.

Kontrolisanje ispitne nervoze: izjave koje će vam u tome pomoći

Jedan od načina da „smirite živce", to jest da stišate svoju nervozu ili čak paniku, jeste da napamet naučite neke izjave koje će vam pomoći da se izborite s tim. U sledeće četiri situacije, odaberite one izjave koje možete da izgovorite ubedljivo, u sebi ili naglas. Isprva će vam možda biti teško da to izvedete tako da bude ubedljivo. U tom slučaju pridržavajte se sledećeg redosleda:

- Odaberite jednu ili dve izjave s navedene liste ili dodajte neke sopstvene.
- Neka izjava bude realna, neka zvuči uverljivo. Izmenite je tako da ostane pozitivna, ali da bude nešto što možete da kažete samom sebi.
- Ne propuštajte da je redovno ponavljate sebi. Vaš cilj je da vam izgovaranje pozitivnih izjava, radije nego onih starih, negativnih i zabrinjavajućih, postane dobro ukorenjena navika.
- Pošto ste savladali jednu ili dve, dodajte i druge, da biste proširili svoju listu pozitivnih izjava pridržavajući se istog sistema.

Smišljanje izjava o sebi

Ostalo što možete da preduzmete stavljeno je u zagrade.

1. Pripremanje za ispite

- Šta moram da učinim? (Iz poglavlja V i VI izvucite sve što može da se odnosi na vas.)
- Nameravam da isplaniram šta da učinim kako bih se oslobodio svoje nervoze i ne gubim više vreme na nerviranje.
- Nameravam da mislim pozitivno – bez ikakvih negativnih izjava o sebi. (Vid. druge ideje u odeljku *Redukovanje stresnog razmišljanja*, str. 142.)
- Ne nameravam da se upetljavam u razgovore koje ne želim. (Neka razgovori koji bi mogli da isprovociraju pojavu nervoze budu kratki i kontrolisani.)
- Nameravam da spremno dočekam sve što me snađe.
- Ako se desi i najgore, ne nameravam da dozvolim da me obuzme panika – naučiću kako da se izborim s tim. (Vid., na primer, odeljak *Kako da se izborite s panikom u vanrednim okolnostima*, str. 164.)
- Ovaj put će biti drugačije, jer sad znam kako da izađem na kraj s tim.

2. U toku samog ispita

- Sad je prilika da primenim sve što sam naučio.
- Važno je ono što se događa ovde i sada.
- Koja je prva sledeća stvar koju ću učiniti?

- Ovaj put je drugačije – sad znam kako da se izborim s tim.
- Mogu da upravljam sobom *i* zadacima koje imam da uradim.
- Mogu da rasuđujem i/ili opuštanjem odagnam strah.
- *Potrebno* mi je malčice nervoze: ono što osećam, preokrenuću u *svoju korist.* (Naravno! Ona podstiče vašu spremnost da se izborite, oštrinu svesti, itd.)
- Super. Ovo mi daje priliku da pokažem šta znam, mislim, verujem, razumem, mogu, itd.

3. Kako da se izborite sa strahom od neuspeha

- Dosta! Mogu da kontrolišem paniku koju osećam: ova situacija ni po čemu se ne razlikuje od bilo koje druge.
- Kad naiđe strah, samo ću nakratko zastati.
- Važno je ono što se događa ovde i sada: koja je prva sledeća stvar koju ću učiniti?
- Mogu očekivati da će moj strah povremeno bivati jači. Ne pokušavaj da eliminišeš strah, samo ga održavaj pod kontrolom.
- Označavaću svoj strah po skali od 1 do 10 i gledati kako se menja.

4. Osvrtanje na iskustvo

- Kakav uspeh!
- Uvek će postojati nešto što sam mogao i bolje, ali sam ipak stvarno dobro uradio.
- Divan osećaj.
- Stvarno napredujem.
- Kontrolisao sam svoj strah.
- Nije bilo tako loše kao što sam mislio da će biti.
- Uspeo sam.
- Čekaj samo dok saopštim... (upišite ime nekog ko vam je važan, kome biste zaista želeli da saopštite).

Nađite neki dobar citat

Nalaženje citata ili izreke može da predstavlja još jedan oblik izjave o sebi koji možete iskoristiti da biste se pripremili i sačuvali prisustvo duha.

Primer

Ovo je jedan od mojih omiljenih citata, sanskritska izreka koju slušam na kraju časa joge.

Možeš ustati spokojan,
ići u miru i
ostati u harmoniji.

Ona u meni stvara osećanje smirenosti i unutrašnjeg blagostanja.

Postoje i mnoge druge izreke iz kojih možete da izvučete zadovoljstvo i lepa osećanja. Ako možete da nađete citat koji vam pomaže da imate pozitivan pogled na život i ispite, nosite ga sa sobom ili ga postavite ispred sebe (na zid, pano i sl.) kad učite.

Naročito je od koristi ako nađete frazu koja vam pomaže da afirmišete smisao o sebi i smisao o svom unutrašnjem blagostanju. Recite je sebi u trenutku potencijalnog ili stvarnog stresa, jer može da zaustavi svako osećanje poraženosti. Poznajem studente koji su promenili svoje poimanje ispita i nakon toga bili zapanjeni činjenicom da su u stanju da se čak raduju ispitima umesto da budu prestravljeni. U ovom odeljku ima još ideja, koje se bave naročito vizuelizacijom i korišćenjem svih čula i koje takođe mogu da vam pomognu da promenite svoj pristup.

KAKO DA SE IZBORITE SA STRESNIM SITUACIJAMA

Način na koji razmišljate, osećate ili se ponašate može biti pogoršan povratkom u neprijatno okruženje, na isto mesto ili u istu stresnu situaciju, npr. boravak u sobi, kući, biblioteci ili u društvu ljudi koji bude u vama nelagodnost.

Evo nekih pristupa izlaženju na kraj sa stresom povezanim sa pomenutim situacijama.

- *Za situacije koje se ne mogu izbeći,* a kod vas izazivaju osećanje stresa, naučite i primenjujte ideje o relaksaciji iz ovog poglavlja. Da biste se osećali bolje u odnosu sa određenim ljudima i mesta treba da prihvatite smireniji, pozitivniji i opušteniji stav.

Tamo gde je vaša nervoza povezana s nepoznatim situacijama, pokušajte da pronađete što sličniju moguću situaciju koja vam je poznata.

Npr. ako je vaša nervoza vezana za mesto na kome ćete polagati ispit, onda potražite ranije tu učionicu (salu, amfiteatar), uđite unutra ako je moguće i otkrijte kako se osećate kada sedite tu, u tišini. (Vid. i odeljak *Privikavanje na ispite*, str. 110.)

- *Izbegavajte situacije koje kod vas izazivaju stres.* Identifikujte ih. Možete ih nabrojati ovde ili na zasebnom listu papira.

Moje stresne situacije

____
____
____
____
____
____
____
____
____

Pošto ste ih identifikovali, možda želite da vam neko pomogne tako što će popričati s vama o tome šta možete da učinite da biste izbegli ili umanjili stres koji podrazumevaju takve situacije. Pokušaj rešavanja konkretnih problema takođe može da predstavlja pomoć.

- *Izmenite ono što radite u takvim situacijama*, da biste se oslobodili stresa. Na primer, ako prostorija u kojoj ponavljate gradivo doprinosi vašem osećanju stresa, možda možete da promenite raspored nameštaja. Pomeranje komada nameštaja tako da imate bolji pogled, bolju dnevnu svetlost ili više toplote jeste jedan pristup. Preuređivanje knjiga, papira, olovaka i pribora tako da vam budu dostupniji, bio bi drugi pristup.
- Čvrsto odlučite *da sebi obezbedite situacije koje vam prijaju*, doprinose da se osećate opušteno, zadovoljno, i to što češće možete. Ako želite, nabrojte ih ovde ili na zasebnom listu papira. (Vid. i *Nađite svoj kutak – svoje pribežište,* str. 152-153.).

Situacije koje mi prijaju

____

____

____

____

____

____

____

____

____

- *Menjajte* mesto boravka, kako biste sebi dali podsticaj za promenu raspoloženja. Premda ustaljena radna navika može da doprinese izvršavanju obaveza, pribranom i efikasnijem učenju, ona ipak povremeno čini da osećate nedostatak stimulacije, dosadu ili zamor.
- *Veština ravnomernog raspoređivanja vremena* u toku dana, nedelje ili vikenda na obaveze, mesta, ljude, rekreaciju, fizičke aktivnosti, ishranu, spavanje i zabavu veoma je važna ukoliko hoćete da postignete maksimalnu efikasnost u učenju.

Nađite svoj kutak – svoje pribežište iz mašte

Vaš kutak može biti napolju, ali i *unutra*. To treba da bude mesto na kome se osećate mirno i na kome vas čak ni buka ne ometa niti utiče na vašu usredsređenost. Na tom mestu možete da se saberete i povratite prisustvo duha.

To je možda neko mesto kao što je stari ambar na selu, ili obala reke koja se uliva u more – dva primera večitih pribežišta ljudi. To je možda neki zatvoren prostor, kao što je kutak u javnoj biblioteci. I možda uopšte nije mirno mesto. Počeo sam da pišem o ovoj ideji za vreme nekog putovanja vozom i napisao: „Čini mi se mirnim mestom, premda se svuda oko mene čuju ljudi i zvuci kretanja voza...". Pisanje dovršavam u spavaonici koledža, slušajući Mocarta na vokmenu, dok je istovremeno u toku sastanak. I ovo mi se čini pribežištem, iako je reč o nepoznatoj prostoriji na mestu koje doskora nisam poznavao.

Drugim rečima, svoje pribežište možete uvek nositi sa sobom. Čak i na nepoznatim mestima možete stvoriti prijatno okruženje, npr. tako što ćete srediti svoj radni sto onako kako vam odgovara, što ćete pisati olovkom kakvu najviše volite i možda slušati muziku koja vas smiruje i potpomaže vašu koncentraciju.

Možete da posvetite više pažnje i svom unutrašnjem svetu, kao i svome neposrednom okruženju. Možete da uđete u sebe, dođete u dodir sa svojim osećanjem spokojstva koje ste ranije iskusili. Tu je i mogućnost da *u mašti stvorite prizor* koji možda nema ni najmanje sličnosti sa mestom na kome se nalazite, ali koji će vam zato doneti osećaj unutrašnjeg blagostanja.

Kako da se lako i brzo smirite

Iz ove zbirke ideja koje mogu da vam pomognu da se smirite, u različitim situacijama i u različito vreme, možete da odaberete ideje koje vam odgovaraju – ili da stvorite sopstvene.

- Provedite malo vremena radeći nešto što nema nikakve važnosti ni veze s učenjem. Smanjite malo pritisak.
- Radite nešto beznačajno ili ponavljajuće, npr. slažite kamičke na gomilu, otvarajte pasijans ili se zabavljajte nekom sličnom jednostavnom igrom.
- Izbegavajte osobe koje su pod velikim stresom (ili barem ozbiljno ograničite vreme koje provodite s njima).
- Uočavajte ritam svog disanja – uživajte u jednostavnom procesu udisanja i izdisanja.
- Pauzirajte između zadataka. Nemojte počinjati s novim zadatkom čim završite prethodni. Dajte sebi nekoliko trenutaka da uživate u onome što ste uspešno uradili i pripremite se za sledeći izazov.
- Smešite se. Vežbajte osmehe pred ogledalom – čak i onda kada vam nije do smeha.
- Uočavajte lepe stvari, kao što su vedro nebo, prekrasan cvet ili omiljena slika.
- Umijte se toplom vodom.
- Mirišite lavandu. Kupite je i držite u džepu.
- Provedite bar 30 sekundi na nekom mirnom mestu, da razbijete rutinu.

- Šetajte na otvorenom: po parku, polju ili plaži.
- Kupite jonizator i stavite ga u sobu u kojoj učite. Jonizatori utiču na ravnotežu između pozitivnih i negativnih jona. Tvrdi se da je njihov efekat sličan postefektu grmljavine: vazduh deluje čistije i svežije. To može da bude naročito od pomoći ako ste
  - osetljivi na atmosferu sobe,
  - osetljivi na čestice prašine u vazduhu,
  - patite od respiratornih problema.
- Smejte se. Nađite nekoga ko vas zasmejava; pogledajte omiljeni video; čitajte ili slušajte nešto što znate da vas zabavlja.
- Kupite neki osvežavajući i smirujući tonik u apoteci ili prodavnici zdrave hrane. Jedna ili dve kapi na jeziku mogu da vam pomognu da se vrlo brzo smirite.

NEKI KLJUČNI TRENUCI

Jutarnje buđenje

Dešava se da se u periodu intenzivnog ponavljanja gradiva ujutru budite umorni. Pored umivanja i tuširanja, sledeći saveti mogu da vam pomognu da se rešite pospanosti i umora.

Nemojte ustajati na „levu nogu"

Kad su se u prvom izdanju ove knjige pojavile ideje kao što su *Brčkanje nogu u hladnoj vodi* i *Hodajte bosonogi*, podigle su u medijima buru smeha. Međunarodna pres-agencija iz San Dijega, u Kaliforniji, telefonirala je u Englesku, ovom šašavom tipu koji je smislio te uvrnute ideje. Ponavljamo ih ovde, u njihovom izvornom obliku.

Brčkajte noge u hladnoj vodi. Hodajte minut-dva po kadi koja je do visine od 3 do 5 cm napunjena hladnom vodom. Nije bolno kao hladan tuš, ali osvežava i stimuliše!

Hodajte bosonogi. Hodajte nekoliko minuta bosonogi po kamenim pločama ili travi u dvorištu, čak iako je pala rosa. Hodajte polako, ravnomerno, osećajući tlo pod svojim nogama. Ovo je osvežavajuće i podsticajno.

Princip obeju ideja je jednostavan. Voda oživljava. Ako ste umorni, hladna voda će verovatno pomoći da živnete. Godinama već uobičavam da na početku tuširanja pustim da mi hladna voda nekoliko trenutaka,

pre no što dostigne višu temperaturu, teče po stopalima. To mi pomaže da se razbudim.

Polovina svetske populacije počinje svoj dan bosonoga, hodajući po goloj zemlji – neki od njih tako hoće, a većina mora. To je odličan način da „stanete obema nogama na zemlju" i tako otpočnete novi dan. Ako živite u oblastima sa hladnijom klimom, to nije uvek moguće, niti poželjno – a i nije baš životna želja mnogih u hladnim britanskim zimskim jutrima! Leti je ipak primerenije.

Fizičko vežbanje

Džogiranje, trčanje, žustre šetnje ili plivanje, sve su to potencijalno stimulativni počeci dana. Osim toga, krvotok možete ubrzati penjanjem i silaženjem sa stolice, 5-10 puta, ili nekim sličnim vežbama, kao što su XBX vežbe koje se primenjuju u Vazduhoplovnim snagama Kanade. Fizičko vežbanje mora da bude primereno vašem zdravlju, kondiciji i godinama starosti, tako da povećava vašu budnost, a ne da je smanjuje!

Disanje

„Potpuno disanje" je verzija jednostavne joga-vežbe, opisane u knjizi Ričarda Hitlmena *Joga za zdravlje.* Naći ćete je u odeljku *Delotvorno disanje* (str. 164-167).

Unošenje sveže vode

Jedna jednostavna tehnika za podizanje nivoa energije jeste unošenje sveže vode. Ako je vaš nivo energije nizak, zastanite, sedite mirno i pijuckajte vodu sve dok ne „živnete" i osetite se sposobni za otpočinjanje sledeće etape učenja.

Mnogi studenti su skloni da u periodima intenzivnog učenja piju suviše malo vode. Vrući stimulativni napici kao što je kafa nemaju ono blagotvorno dejstvo koje ima čista voda, premda podižu adrenalin na jedan drugačiji način.

Jutarnja priprema za popodnevni ispit

- Ako popodne polažete ispit, obezbedite da vam prepodne bude slobodno. Veče uoči tog dana treba da odlučite kako ćete provesti vereme i da ga podelite na polučasovne, eventualno i petnaestominutne jedinice.

- Planirajte neku jutarnju relaksaciju, bilo vežbanjem ili mirovanjem; uz neku smirenu zabavu, npr. slušanje muzike.
- *Ne pokušavajte da ponavljate gradivo koje dosad niste ponavljali.* – Pokušaj da naučite nešto *novo* na sam dan ispita može negativno uticati na vaše prisećanje onih tema koje već znate i/ili dobro razumete.
- Uzmite kartice s ključnim rečima ili beleške koje već imate, ne gomile papira, naprosto da biste se prisetili i još jednom proverili svoje razumevanje, postavljajući sebi pitanja i odgovarajući na njih bez gledanja u karticu. Ovo stimuliše uživljavanje u uslove ispita.
- Za test iz matematike ili rešavanje problema, vežbajte prisećanje metoda ili formula za pitanja koja bolje znate.
- Planirajte šta ćete ujutru jesti i piti. Nastojte da pojedete nešto što ima hranljivu vrednost, ali vodite računa o količini tečnosti – mnogi ispiti traju i po 2-3 sata!
- Usvojite sve relevantne ideje sledećeg odeljka.

Uoči samog ispita

Maksimalno ćete povećati svoju efikasnost na ispitima ako organizujete vreme neposredno pred ispit. Na taj način, moći ćete i da smanjite svoju nervozu. Neke ili sve ideje koje slede takođe će biti od pomoći.

- Smanjite čekanje ispred ispitne sobe, saznajte gde se nalazi i vreme koje vam je potrebno da dođete do tog mesta; uradite „probu" ako treba. Možete tamo otići direktno od kuće ili nađite mesto u blizini gde ćete sačekati da se približi vreme ulaska u ispitnu sobu.
- Družite se samo s ljudima s kojima želite da se družite, ako uopšte želite da se u tim časovima družite bilo s kim. Dogovorite se s prijateljima da vas pred ispit ne pozivaju i uvlače u razgovore koji će vas samo učiniti nervoznim, recimo o tome koliko ste nervozni, šta ste obuhvatili ponavljanjem, koja pitanja mislite da će biti na testu. Izbegavajte da uopšte čekate ispred ispitne sobe i uključujete se u razgovore s bilo kim, ako ne želite, tako što ćete stići upravo u trenutku kad treba da uđete, nekoliko minuta pre početka samog ispita.
- Ponavljajte izjave o sebi koje ste uvežbavali. Neka budu isključivo pozitivne. Spremni ste da krenete.

• Primenjujte tehnike vizuelizovanja, disanja, mišićne relaksacije i/ili *Kako da se izborite s panikom u vanrednim okolnostima* (str. 164), da biste sačuvali prisustvo duha i za slučaj da vam budu potrebne.

ODLAZAK NA POČINAK

Ako vam je teško da uveče zaspite ili da se ujutru rano budite, postoji nekoliko pristupa koje možete da usvojite. Odaberite one koji vam se najviše dopadaju i koji se najlakše primenjuju.

Iskoristite vreme dok ležite budni

Prvi pristup jeste izlaženje na kraj s bilo kakvom nervozom koju osećate zbog poremećenog sna. Nešto izgubljenog sna tokom kraćeg vremena gotovo da neće imati nikakvog dubljeg uticaja na vas. Ne bi trebalo da preterate u pridavanju važnosti redovnom snu i zaokupite se nepotrebnom brigom zbog toga što deo noći provodite ležeći budni.

Nema u tome ničega lošeg. Možete i to vreme učiniti korisnim tako što ćete:

- opustiti se i uživati u udobnosti svog kreveta;
- uživati u miru i tišini, vremenu koje provodite sa samim sobom, ne morajući da komunicirate s drugim ljudima;
- razmisliti o nekim stvarima na koje retko imate vremena da se osvrnete;
- zapisivati neke svoje misli, ideje, informacije kojih se setite. Ako pored uzglavlja držite blok i olovku, moći ćete da:
  - pribeležite dobre ideje,
  - prisetite se nečega što ste naučili,
  - sačinite listu onoga što želite ili treba da uradite sledećeg dana ili nedelje,
  - zabeležite i izrazite nešto što vas možda brine,
  - vodite svoj *dnevnik učenja* (str. 32).

Osim navedenog, bilo bi korisno da praktikujete tehnike relaksacije opisane u odeljcima *„Plaža"* (str. 162-163) i *Dišite lagano i duboko* (str. 165).

Možete, naravno, namerno smanjiti vreme sna da biste više „bubali". Pratite sebe i vidite da li se taj gubitak sna negativno odražava na efikasnost vašeg učenja. Zapitajte se:

- Da li ste potreseni, uznemireni ili vas ljute sitnice?
- Da li se vaša koncentracija vidno smanjuje, tako što vam „ništa ne ulazi u glavu“ ili niste u stanju da se setite nečega što ste upravo pročitali ili učinili?
- Da li se osećate emocionalno nadjačani obavezama?
- Da li vam manjka energije i/ili apetita?

Ako je odgovor na neka od ovih pitanja „da“, onda je verovatno da vaša potreba za snom (ili odgovarajućom ishranom, fizičkom aktivnošću, društvom, zabavom ili opuštanjem, o kojima je takođe reč u ovom delu knjige) nije zadovoljena.

Odlazak na spavanje – lista provere

Pazite šta jedete

Nemojte da jedete suviše kasno uveče, pogotovo hranu koja se teže vari. Dajte svom organizmu vremena da svari ono što ste pojeli.

Pazite šta pijete

Pored toga što ne bi trebalo da pijete suviše tečnosti, jer bi to moglo, pritiskom na bešiku, da poremeti vaš san, vrlo je važno da ne uzimate stimulanse bar sat i po pre odlaska na spavanje.

Među stimulativnim napicima su čaj, kafa, kakao, kola-napici, vruća čokolada i alkohol. Unošenje alkohola mora da se prati: dok mala količina može da deluje kao relaksans i smanji vašu napetost, veće količine će delovati kao depresiv i smanjiće mogućnost da mirno spavate.

Možda ćete otkriti da vam šolja mleka ili biljnog čaja (kamilica i još neki čajevi) pomaže da zaspite.

Udoban krevet

Povedite računa da vam krevet – uključujući i jastuk(e) – bude udoban i da i sam krevet i njegova okolina budu onakvi kakvi želite da budu, da biste mogli da uživate i u samoj pomisli na to da se u njemu opružite i zaspite.

Uređenje vaše spavaće sobe

Ako je vaša spavaća soba ujedno i soba u kojoj učite, onda strogo pazite da ta dva dela razdvojite. Verovatno želite da vaš spavaći deo sobe asocira na zdrav noćni san, a to može samo ako je uređen onako kako vam se dopada.

Proverite da li vas učenje u krevetu, gledanje TV ili slušanje muzike uspavljuju. Ako imate problema da zaspite, istrenirajte sebe da krevet koristite isključivo za spavanje.

Temperaturu vazduha u spavaćoj sobi držite ispod 20°C – ako je suviše toplo, verovatno ćete teže zaspati.

Upotreba ulja koja opuštaju

Možete da kanete nekoliko kapi mirisnog ulja na platnenu ili papirnu maramicu i stavite je ispod jastuka. Takođe, možete u toku dana u spavaćoj sobi sagoreti neko mirisno ulje, lavandu ili slično. Posavetujte se s nekim ko se razume u aromaterapiju.

Fizička aktivnost

Šetnje, džogiranje, trčanje, plivanje, partija skvoša, program fizičkog vežbanja, sve su to poznati i podesni primeri. Preterani umor, pogotovu iscrpljenost, sigurno vam neće pomoći da zaspite. Učenje je često fizički vrlo pasivno: ta pasivnost mora da se prekine nekom aktivnošću i promenom okoline.

Osećaj da ste nešto postigli

Ako ste obavili zadatak, bez obzira na to koliko je mali, onda ćete sigurno mirnije spavati. Upotrebite tehnike iz Poglavlja III, *Planiranje ponavljanja*, da bi vam u tome pomogle.

Naučite da žonglirate

Žongliranje poslednjih godina postaje naročito popularno kao način opuštanja. Postoji škola mišljenja koja kaže da bi svako, ako hoće da kontroliše stres i napore koje nameće učenje, trebalo da svakodnevno provodi pet minuta radeći nešto „bezvezno", nešto što ne iziskuje nikakvo svesno razmišljanje. Žongliranje je odličan primer meditativne tehnike koja vas, što ste veštiji i samopouzdaniji, sve više relaksira.*

Vežbanje i korišćenje položaja za opuštanje

Koristite vežbe i položaje za opuštanje, koji su ilustrovani i objašnjeni u ovoj knjizi. Primenjujte ih funkcionalno u prijatnom, opuštenom položaju za spavanje. (Vid. odeljak *Pronalaženje dobrog položaja za spavanje,* str. 161-162.)

* Vid. Majkl Gelb, Toni Buzan: *Pouka iz umetnosti žongliranja*, Beograd, Finesa, 2000.

Prisećanje događaja iz proteklog dana

Nalazeći se u opuštenom položaju za spavanje, pokušajte, kao alternativu brojanju ovaca, da se detaljno prisećate svega što se dogodilo tog dana, iz trenutka u trenutak. Međutim, činite to unazad, tj. počnite od onoga što ste poslednje uradili pre odlaska u krevet. Nadajmo se da nećete stići toliko daleko da se prisetite i trenutka kad ste se tog jutra probudili.

Zadovoljavanje potreba za zabavom

Zadovoljite svoje potrebe za zabavom, da biste se odmorili od učenja. Razmislite o onome u čemu uživate, što vas opušta i u potpunosti odvlači vaše misli od učenja. Spisak mogućih aktivnosti je beskrajan. Evo nekih primera koje su mi studenti pomenuli u toku polugodišta: sviranje gitare, slušanje muzike na vokmenu, pisanje muzike i pesama, gledanje filmova, bavljenje fotografijom, odlazak u diskoteku, odlazak u kafiće, pripremanje obroka za prijatelje.

Uživanje u bliskom druženju s nekim

Blisko prijateljstvo (ili prijateljstva), koje podrazumeva sposobnost da budete prisni s nekim, da budete otvoreni, da budete *vi*, uvek je dragoceno, a posebno u vreme kada ste pod pritiskom.

Korišćenje vode

Voda je izuzetno terapeutsko sredstvo. Topla kupka ili tuš mogu da predstavljaju odličan relaksans neposredno pre spavanja. Plivanje takođe može da pomogne, ali je ono za neke i način da povećaju nivo energije.

Odlazak u saune i na masažu

Dobro je ako imate mogućnost da posećujete saunu ili odlazite na masažu (kod školovanog masera), i jedno i drugo su odlični relaksansi pre spavanja.

Odlazak u krevet onda kada vam se spava

Možda vam je poznata ideja o „biološkom časovniku", o tome da svako ima svoj prirodni ritam (bioritam), redosled uspona i padova (cikluse) koji utiče na njegovu budnost, potrebu za spavanjem, raspoloženje i aspekte njegovog življenja. Bilo da razumete ili ne razumete, prihvatate ili ne prihvatate ovu ideju, čini mi se da nema sumnje da se ljudi

razlikuju po tome koliko im je potrebno sna i koje im vreme odgovara za odlazak na spavanje.

Neki moraju da odu u krevet rano, pošto su s učenjem završili već početkom večeri, dok drugi tek počinju efikasno da rade kasno uveče i uče do ponoći i kasnije. Uopšte uzev, mladi u ranom i srednjem tinejdžerskom uzrastu manje su sposobni za učenje kasno uveče i noću u odnosu na starije tinejdžere ili starije starosne grupe, mada izuzetaka svakako ima. Ako uspevate efikasno da se posmatrate, možete sprečiti sopstvene pokušaje da učite iznad svojih produktivnih granica. Pokušajte da budete iskreni sa samim sobom. Ako znate da vas nervoza drži budnim, mada su vam koncentracija, razumevanje i pamćenje odavno loši, onda gubite vreme koje biste sledećeg dana mogli korisno da upotrebite za učenje.

Isto tako, nema nikakve svrhe da idete na spavanje ako vam se ne spava. Upotrebite to vreme konstruktivnije, kreativnije (kao što smo već predlagali). Dalje, ležanje u krevetu i zabrinutost zbog toga što ne možete da zaspite nema baš mnogo smisla. Bolje bi bilo da se zabavite nečim što će izazivati manje stresa: pripremite sebi neki napitak; slušajte muziku preko slušalica; poduhvatite se nekog malog, trivijalnog zadatka za učenje; primenite neku od tehnika relaksacije.

Nalaženje nekog s kim možete da razgovarate

Tragajte za ljudima s kojima možete da vodite poverljive razgovore. One koji će vas s pažnjom slušati, neće držati pridike, koji će biti dostojni poverenja koje im ukazujete i pomoći vam da pravilno sagledate stvari. Ponesite ovu knjigu sa sobom. Prelistajte je zajedno, birajući ideje koje vam najbolje odgovaraju.

A ako vam se još uvek ne spava...

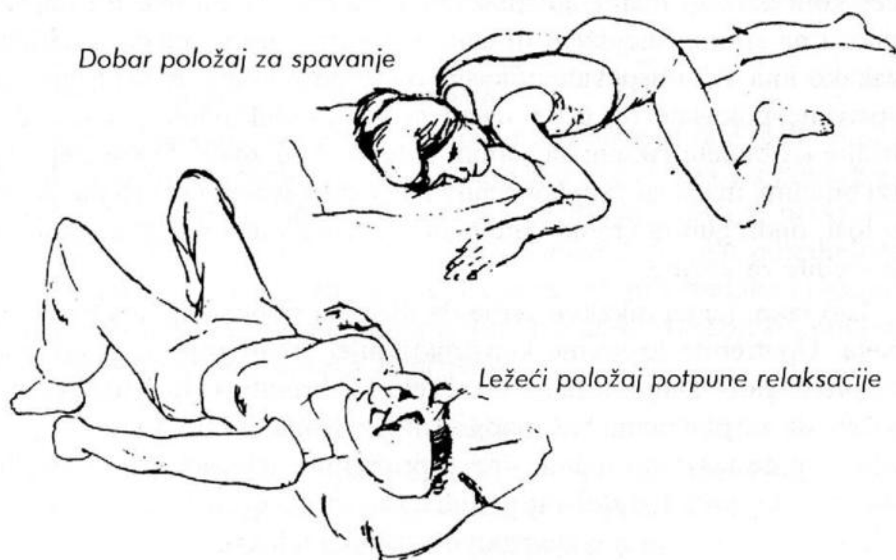
Ukoliko i dalje ne možete da spavate, bilo bi dobro da odete kod lekara. Nije jasno određeno koliko se dugo sme tolerisati poremećaj sna pre no što se potraži stručna pomoć, mada bi moglo da se kaže da to ne treba odlagati duže od jedne ili tri nedelje.

Pronalaženje dobrog položaja za spavanje

Dobar položaj za spavanje prikazan je na slici 14. Lezite na desni bok, savijajući pri tom levu nogu dok vam koleno ne dođe u visinu struka. Desnu nogu opružite.

Pustite da vam desna ruka leži opružena s desne strane, dok vam je leva ruka savijena. Pod glavu stavite jastuk(e).

Možda vama više odgovara da ovo probate na levom boku ili da malo promenite položaj ruku i nogu.



Slika 14. Položaji za spavanje i opuštanje

„Plaža"

Cilj „plaža" položaja jeste da vam omogući da u potpunosti opustite sve mišiće lica i tela. Opuštanjem mišića, smanjićete nervozu.

To podrazumeva da treba da legnete na pod, krevet, vreću za spavanje, ili na jastuke. Reč je o položaju koji podstiče duboku relaksaciju i miran san. Obucite udobnu i komotnu odeću i izujte se.

- Lagano se spustite na leđa, držeći ruke pored tela.
- Ruke neka miruju; dlanovi su nekoliko centimetara udaljeni od tela i okrenuti nadole; prsti mogu i ne moraju da budu ispravljeni.
- Stopala bi trebalo da budu razmaknuta u onoj meri u kojoj vam to prija, onoliko koliko vam je udobno.
- Podignite bradu nekih 6-8 cm, zabacivši glavu unazad, tako da vam pogled bude usmeren pravo uvis; zatim zatvorite oči.

- Nastojte da dozvolite svim svojim mišićima da postanu mlitavi i teški. Opustite mišiće lica, neka vam ruke i noge budu labave i teške; zauzmite udoban, miran položaj.
- Udahnite duboko i lagano, da biste omogućili da se vaše disanje sa svakim udahom usporava; nemojte ponovo udisati sve dok ne budete morali. Naprosto usmerite svoju pažnju na disanje i ni na šta drugo.
- U ovom položaju možete ostati onoliko dugo koliko želite. Kad završite vežbu, podižite se vrlo polako, da biste izbegli vrtoglavicu, u polusedeći ili sedeći položaj na desnom boku, pre no što se uspravite na noge.

Ležeći položaj totalne relaksacije

U početku zauzmite položaj „plaža". Kao što vidite na slici 14, položaji se razlikuju u dva detalja. Prvi je da podignete kolena, tako da se čvrsto i udobno oslanjaju na stopala koja su na podu. Kolena bi trebalo da budu razmaknuta između 12 i 30 cm (otprilike).

Druga razlika je u tome što glavu podižete na visinu od 5 do 8 cm, pomoću deblje knjige ili jastučeta. Bradu podignite, zabacivši glavu nekih 5 cm.

Tada možete da zatvorite oči, dišući lagano i duboko kao i u položaju „plaže".

U ovom položaju, koji omogućava veoma udoban oslonac za donji deo kičme, možete da ostanete onoliko koliko želite, ili koliko vam vreme to dozvoljava. Uspravljajte se, kao i u svim sličnim vežbama, vrlo polako, prvo sedajući, da biste se tek potom uspravili na noge.

Ovo je divan položaj za opuštanje, bilo na nekoliko minuta, bilo na duže vreme.

Zatvorite oči

Kada se nalazite pod pritiskom, zatvaranje očiju na nekoliko minuta može da bude krajnje dragoceno. Dvadesetominutni san, u ležećem položaju, ili sedeći u udobnoj fotelji ili sofi, može da bude izuzetno osvežavajući i omogući vam da nastavite učenje tokom nekoliko narednih časova.

Primer

Lično najviše volim „plaža" položaj, na podu ili na krevetu. Podesim budilnik ako znam da ne želim da se uspavam, ali se najčešće budim sam, pomoću svog prirodnog budilnika. Obično ne padam u dubok san, ali sam svestan toga da se isključujem iz svega i uživam u fizičkoj i emocionalnoj opuštenosti.

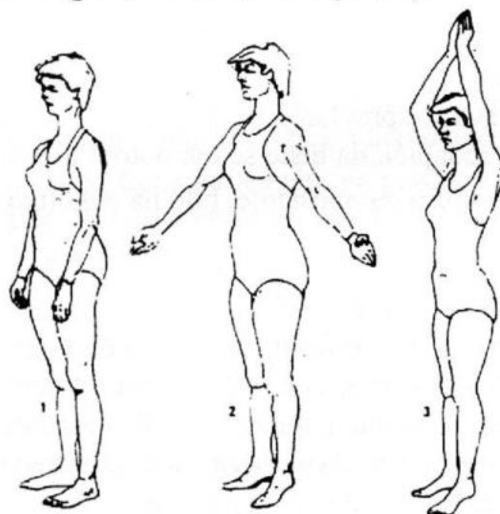
DELOTVORNO DISANJE

Učenje potpunijeg i pravilnog disanja uz pomoć jedne ili više ovih vežbi još jedan je vrlo koristan pristup smanjivanju napetosti i osvežavanju.

Kako da se izborite s panikom u vanrednim okolnostima

Ovom vežbom suprotstavljate se panici i napetosti. Reč je o adaptiranoj vežbi iz korisne knjige Džejn Mader *Stres i relaksacija*.

1. Recite sebi oštro DOSTA! (naglas, ukoliko situacija dozvoljava).
2. Udahnite i na trenutak zadržite dah pre nego što *lagano* izdahnete. Izdišući, opustite ramena i ruke, pustivši ih da padnu.
3. Zastanite načas, a zatim, dok ponovo lagano udišete, opustite čelo i vilicu (pustivši ih da malo padnu).



Slika 15. Vežbe disanja

4. Ostanite mirni nekoliko trenutaka, a zatim nastavite s onim što ste radili, krećući se polako i bez naglih pokreta.
5. Ako morate da govorite, činite to sporije i malo tiše nego obično.

Ovu „dosta relaksaciju" možete vežbati a da to niko ne primeti i otkrićete da se napetost smanjuje, uprkos vašim osećanjima.

Udisanje punim plućima

Osnovna odlika ove vežbe je to što se sve dovršava *polako*.

1. Uspravite se, s rukama pored tela. Izdahnite (vid. sliku 15, 1).
2. Dišući kroz nos, udahnite, što je moguće više napunivši vazduhom prvo želudac i abdomen, a zatim i grudni koš (slika 15, 2).
3. Istovremeno, dignite ruke iznad glave i stanite na prste. Ostanite na trenutak u tom položaju.
4. Dišući kroz nos, izdahnite, izbacujući vazduh iz abdomena kroz grudni koš. Za to vreme spustite ruke pored tela i ponovo se oslonite na cela stopala.

Ovu vežbu ponovite 3-10 puta. Ako želite, dok udišete, odnosno izdišete možete brojati do 8. Alternativno, možete početi da se podižete na prste u trenutku kad vam ruke, dok ih podižete iznad glave, budu u horizontalnom položaju (predručenju). Kad se, dok ih spuštate, ponovo nađu u istom položaju, polako se spustite na pete.

Dišite lagano i duboko

Isti redosled koji je ilustrovan u prethodnom odeljku, *Udisanje, punim plućima* (slika 15), može da se primenjuje u bilo koje vreme, bez pratećih pokreta istezanja. Korisno je izbegavati skupljanje napetosti ili je smanjivati ukoliko do toga ipak dođe. Redosled je ovaj:

1. Lagano udišite kroz nos, izbrojivši do 8. Dok udišete vazduh, zamislite da prvo punite želudac i abdomen, a zatim grudni koš.
2. Zadržite dah koliko god možete (dok vam to ne zasmeta).
3. Izdahnite lagano kroz nos brojeći do 8, izbacujući vazduh iz abdomena naviše kroz grudni koš.
4. Uzdržite se koliko god možete od sledećeg udisaja i zatim ponovite sekvencu od 1 do 4.

Obično je dovoljno da ovo tri puta ponovite da bi se nivo napetosti smanjio, a vi osetili osveženje. Ako vam je potrebno, možete ponoviti i više puta. Reč je o tehnici koja u ispitnoj prostoriji dobro dođe.

Naizmenično disanje kroz levu i desnu nozdrvu

Reč je o efikasnoj relaksaciji koja može da pomogne protiv napetosti i zapušenog nosa.

Udahnite kroz desnu nozdrvu, pritisnuvši levu palcem leve ruke. Udišući, izbrojte lagano do 4.

Zatvorite levim palcem i kažiprstom obe nozdrve i zadržite dah dok ne izbrojite do 4.

Izdahnite kroz levu nozdrvu, opet polako brojeći do 4 i zatvarajući desnu nozdrvu kažiprstom (ili palcem i kažiprstom, kako vam je lakše).

Otpustite obe nozdrve, ne dišući dok lagano ne izbrojite do 4.

Ponovite, udišući kroz levu nozdrvu.

Pošto se naviknete na ujednačen 4-4-4-4 ritam disanja i koordiniranje pokreta palca i kažiprsta, ovu vežbu radite zatvorenih očiju.

Možete isprobati i neke varijacije na temu 4-4-4-4. Pokušajte razne kombinacije, npr. 6/3/6/3. Kombinacija 8/4/8/4, pošto se naviknete na druge, još će više usporiti vaše disanje i učiniti ga dubljim. Ovu vežbu radite oko 5 minuta odjednom – čak tri ili četiri sekvence su korisne.

Disanje na tri nivoa

Postoje tri nivoa disanja, koja ćete otkriti ako primenjujete joga-tehnike.

Nivo 1

Kad ste nervozni, često dišete ubrzano i plitko. Ako locirate nivo do koga udišete vazduh, videćete da je to vrh grudnog koša. Verovatno ćete otkriti da dišete prilično brzo. Ako morate da govorite, glas će vam na ovom nivou disanja verovatno drhtati i biti veoma, veoma tih.

Nivo 2

Ovo je dublje disanje pri kome vazduh ulazi i izlazi iz grudnog koša. Verovatno osećate nervozu, glas vam je jači ukoliko ste primorani da govorite javno i uz to dišete sporije nego na nivou 1. Veći deo vašeg svakodnevnog disanja odvija se unutar nivoa 2 (ili fluktuira između nivoa 1 i 2).

Nivo 3

Dubok i pun udah prebacuje vas na nivo 3. Ono što se dešava to je da se vaša dijafragma pomera naniže kako bi napravila vakuum u plućnoj duplji i potisnula abdomen. Možete da vidite i osetite kako vam se želudac puni vazduhom i prazni. Možete da zamislite kako udisajem naduvavate balon. Ako lagano položite dlan na želudac, osetićete kako se podiže i spušta. Što više, to bolje, jer to znači da uvlačite vazduh kojim ćete ispuniti pluća. Ne naprežite se suviše.

Kad god možete, dišite kroz nos.

Izdah bi trebalo da bude više naglašen od izdaha i da traje malo duže. Ako izdišući lagano uzdahnete, otkrićete da vam to pomaže u oslobađanju od napetosti.

Slično tome, ako ste napeti i potom opustite ramena pustivši da s uzdahom padnu, takođe pomažete sosptvenom oslobađanju od napetosti.

Takođe, možete da zadržite vazduh na kraju izdaha, tokom 2-5 sekundi, da biste omogućili sebi da se smirite pre no što udahnete punim plućima.

Kao i ostale vežbe disanja, i ovu je dovoljno da ponovite pet puta da biste osetili blagodat vežbe dubokog disanja, koju možete da radite i u sedećem položaju. Vremenom, ona će kod vas stvarati osećaj unutrašnjeg blagostanja.

OPUŠTANJE MIŠIĆA

Osnovni princip mišićne relaksacije ispoljava se tako što se mišići, kad ih veoma jako napregnete i potom opustite, vraćaju u stanje još dublje relaksacije nego ranije. Kad su vaši mišići na ovaj način opušteni, *ne možete se nalaziti u stanju napetosti* – ta dva stanja nisu kompatibilna. U tako pribranom psihičkom stanju, bićete sposobni da efikasnije učite i bićete mentalno budni, a negativni efekti nervoze ostaće iza vas.

Mišićnu relaksaciju možete iskusiti i kao postefekat napornih fizičkih aktivnosti, kao što su trčanje, skvoš, plivanje, čučnjevi i timski sportovi s loptom. Takav napor pomaže vam da dublje i pravilnije dišete, što će doprineti da se kasnije osećate opuštenije. Postoje očigledne razlike u kondiciji i ukupnom zdravstvenom stanju od kojih zavisi koje

vam vežbe odgovaraju, koliko često i koliko dugo smete da vežbate. Maraton, uopšte uzev, ne bi se baš mogao preporučiti kao primerena relaksacija za većinu ljudi!

U lokalnim sportskim i rekreativnim društvima, kao i svim ambulantama i školama možete da nađete brošure sa sugestijama kako da vodite računa o sebi. Ako niste sigurni, potražite mišljenje lekara. Postoji mnogo kurseva za obrazovanje odraslih i opštinskih centara kojima se takođe možete obratiti u toku ispitnog roka.

Pored toga, i odeljci koji slede mogu vam poslužiti da vežbate mišićnu relaksaciju:

- Sami do relaksacije mišića (slika 16),
- Vežbanje za radnim stolom (str. 173),
- Opuštanje glave i vrata (str. 173),
- Sedite i opustite se (str. 169),
- Zagrljaji i bliskost (str. 174),
- Dodirom do unutrašnjeg blagostanja (str. 175-176).

Sami do relaksacije mišića

Relaksacija pojedinih grupa mišića ili celog tela veština je koju svako može da nauči i koja praksom postaje sve bolja. Važno je umeti prepoznati mišićnu napetost i potom je ublažiti po volji. Tek kada se to nauči, mogu da se dostignu sve blagodati mišićne relaksacije u situacijama karakterističnim po anksioznosti (nervozi) i stresu.

Program koji sledi podrazumeva redom napinjanje i potom opuštanje glavnih grupa mišića. Idealno, trebalo bi da svaka grupa bude tri puta zaredom napeta i opuštena:

- prvo se svi mišići što je moguće jače napnu,
- zatim se napnu umereno,
- na kraju se svi mišići minimalno napinju.

Možda će vam biti lakše ako prilikom svakog od ovih napinjanja lagano, u sebi izbrojite do 5 i nazad. To pomaže u prepoznavanju mišićne napetosti, koja je deo naše stresne reakcije i suprotna osećaju opuštenosti mišića.

Najbolji način da naučite veštinu relaksacije jeste da nađete nekoga ko će vas laganim čitanjem vežbi provesti kroz programe na stranama 170 i 171. Ako to nije moguće, pročitajte ponovo program, naučite ko-

jim se redosledom mišići opuštaju i radite sami po pamćenju ili s kartice s ključnim rečima.

Potrebno vreme

Isprva će trebati otprilike 20 do 30 minuta da pravilno pređete celu proceduru. S praksom, bićete u stanju da se za 10 do 15 minuta prilično opustite.

Alternativa je da kupite program relaksacije snimljen na audio-traci. Postoji i alternativa da snimite sopstvenu audio-traku, koristeći se programom iz ove knjige.

Poput bilo koje druge veštine (vožnje automobila, sviranja klavira), i za ovo će vam biti potrebna vežba, ali korist može da bude zaista ogromna, a prijaće vam da to postignete sami!

Praćenje programa relaksacije – neke opšte napomene

Sedite i opustite se

Zavalite se u stolici (fotelji) i zauzmite udoban položaj. Pustite da se vaše telo celom težinom oslanja na stolicu. Ruke položite opušteno na krilo, a glava neka se u prijatnoj ravnoteži oslanja na vrat i ramena. (Ako želite, lezite na pod ili na krevet, ispruženih nogu. Ruke neka vam opušteno leže pored tela, kao u „plaža" položaju, dlanova okrenutih nadole. Dlanove možete položiti i na abdomen, ako će vam tako biti udobnije.) Sad zatvorite oči. Uzdahnite, da biste se malo oslobodili napetosti. Obratite pažnju na ritam disanja. Izdišite malo dublje. Osećajte kako vam se abdomen podiže dok udišete, a u toku izdisaja kako vam celo telo tone u stolicu, omogućavajući da se svi vaši mišići opuste. Pauzirajte na nekoliko trenutaka.

Sada ste u stanju totalne relaksacije

Koncentrišite se na ritam disanja dok sedite/ležite poptpuno opušteni. Mislite o svim mišićima koje ste upravo opustili i osetite kako tonu u stanje još dublje relaksacije. U stresnim periodima mišićna napetost se može manifestovati u različitim delovima tela, npr. zgrčenim pesnicama, namrštenim obrvama, bolovima u vratu i ramenima – stoga se *koncentrišite naročito na one grupe mišića na kojima se odražava vaša nervoza i napetost* i uočite način na koji ih osećate u ovom stanju relaksacije.

Sami do relaksacije mišića

okvirna uputstva za program sa slike 17

Sekvenca (ključna reč)

1. Podignite obrve
2. Stisnite oči
3. Stisnite zube
4. Osmeh od uha do uha
5. Jezik

6. Zglob nazad – dlan napred
7. Savijte laktove
8. Dlanovi i ruke sa strane

9. Izbacite bradu
10. Uvucite bradu
11. Istegnite vrat
12. Uvucite vrat
13. Povijte ramena
14. Lopatice
15. Izvijte leđa u luk

16. Uvucite stomak
17. Pritisnite pete o pod
18. Stražnjica

19. Opružite nožne prste
20. Nožni prsti naviše
21. Zgrčite nožne prste

Napomena: Polako napinjite mišiće tri puta brojeći do 5. Prvi put maksimalno, drugi put umereno, a treći minimalno. Posebno obratite pažnju na najnapetije mišiće.

Slika 16. Vodič kroz vežbe za relaksaciju mišića

Deo tela (ključne reči)	**Uputstva (svaki pokret ponovite tri puta)**	**Šta osećate (pomoćnici čitaju ovo glasno posle uputstava)**
Počnite od lica		
Čelo 1. Podignite obrve	Podignite obrve i jako se namrštite, uz maksimalnu tenziju. *Ponovite* uz umerenu, a zatim uz minimalnu tenziju.	Osetite tenziju preko čela i kože glave. Popustite tenziju i osetite kako vam čelo postaje glatko, a mišići opušteni.
Oči i nos 2. Stisnite oči	Čvrsto stisnite oči.	Osetite kako se tenzija širi celim vašim licem, kao i suprotno osećanje smirenosti po popuštanju tenzije.
Usta i vilica 3. Stisnite zube	Čvrsto stisnite zube da biste napeli mišiće vilice.	Osetite tenziju oko vilice i grla. Popustite tenziju i pustite da vam se mišići vilice opuste puštajući da vam usta, ako želite, budu otvorena.
4. Osmeh od uha do uha	Napnite mišiće oko usta izrazitim smeškom – od uha do uha – i potom pustite da osmeh izbledi.	Osetite opuštanje mišića.
5. Jezik	Napnite jezik pritiskajući ga jako o zube. Polako popuštajte i pustite da vam se jezik odmara u ustima.	Osetite popuštanje tenzije i opuštanje jezika u ustima.
Podlaktice 6. Zglob nazad – dlan napred	Savijte zglob unazad i pritisnite jako dlanom prema napred.	Dok popuštate tenziju, koncentrišite se na topao osećaj utrnulosti koji izaziva opuštanje mišića podlaktice.
Nadlaktice 7. Savijte laktove	Savijte obe ruke u laktu. Uradite čvrstu fleksiju bicepsa, lagano opustite mišiće.	Osetite težinu koja se iz vaših ruku širi sve do vrhova prstiju.
Ramena i grudni koš 8. Dlanovi i ruke sa strane	Dlanove i ruke snažno stisnite uz telo. Pritisnite jako i potom popustite tenziju, opustivši ramena.	Ruke će vam ponovo biti teške i opuštene.
Vrat i leđa 9. Izbacite bradu	Neka vam brada štrči napred; ako ležite, odignite glavu oko centimetar iznad poda.	Osetite tenziju vratnih mišića i njihovo opuštanje dok vraćate glavu u udoban položaj odmaranja.

Slika 17a. Vaš program relaksacije

Deo tela (ključne reči)	Uputstva (svaki pokret ponovite tri puta)	Šta osećate (pomoćnici čitaju ovo glasno posle uputstava)
10. Uvucite bradu	Povucite bradu prema vratu ili, ako ležite, pritisnite glavu nakratko na pod, a zatim otpustite.	Osetite kako vam se u vratu, ramenima i leđima gomila tenzija. Uživajte u suprotnom osećanju opuštanja mišića i slabljenja tenzije.
11. Istegnite vrat	Istegnite vrat i osetite tenziju dok ne popusti.	Osećajte tenziju dok ne popusti i lagano ne nestane.
12. Uvucite vrat	Uvucite vrat što je moguće više.	Osetite tenziju i polako je popuštajte.
13. Podignite ramena	Nastojte da vrhovima ramena dotaknete uši i potom ih opet opustite.	Osetite težinu i opuštenost kako se još jednom širi kroz ceo vaš gornji deo tela.
14. Lopatice	Snažno približite lopatice.	Osetite zategnutost, a potom opustite mišiće i pustite da vam ramena padnu.
15. Izvijte leđa	Izvijajte leđa u sve veći luk. Opustite ih i vratite u stolicu ili na pod.	Osetite oslonac koji vam daje stolica ili pod.
Stomak, butine i stražnjica 16. Uvucite stomak	Snažno zategnite mišiće stomaka, a zatim ih opustite.	Opuštanjem, osetite toplotu i utrnulost.
Pritisnite pete o pod	Stopala položenih na pod, povlačite pete unazad, protivno otporu poda, zatežući mišiće na stražnjem delu butina. Zatim ih opustite. Pritisnite pete čvrsto o pod i pustite da vam se mišići sasvim opuste.	Osetite razliku po popuštanju tenzije.
17. Stražnjica	Zategnite mišiće stražnjice i potom ih opustite.	Osetite popuštanje tenzije do kojeg dolazi na ovaj način.
Listovi i stopala 18. Opružite prste	Opružite prste, istežući skočni zglob. Zatim opustite zglob i opustite mišiće.	Osetite tenziju u mišićima stražnjeg dela potkolenice.
19. Prsti naviše	Povijte prste u pravcu kolena.	Osetite kako opet raste tenzija i topao osećaj koji se širi niz vaše noge prilikom opuštanja.
20. Zgrčite prste	Čvrsto zgrčite prste, pa ih opustite (3 puta).	Prestankom naprezanja, pustite da prsti ostanu u svom prirodnom položaju.
21. Istegnite prste	Istegnite prste, što jače i više možete.	Kad se stopala sasvim opuste, pustite da se umirujuće osećanje težine proširi sve do vrhova nožnih prstiju.

Slika 17b. Vaš program relaksacije

Završetak programa relaksacije

Kad ste spremni da završite neku od vežbi za relaksaciju mišića, učinite to vrlo polako. Samo mrdajte malo prstima na rukama i nogama, protegnite se i otvorite oči. Trebalo bi da se osećate osveženo i smireno, spremni da se suočite sa zahtevima koje vam nameće svakodnevni život.

Vežbajte dok sedite za stolom

Ove izometrične vežbe uključuju neke od principa opisanih na prethodnim stranama. Možete da pokušate jednu ili više ovih vežbi, bilo kojim redom.

- Čvrsto zgrčite mišiće stomaka
  Izdržite dok ne izbrojite do 5
  Opustite se
- Čvrsto stisnite pesnice
  Izdržite dok ne izbrojite do 5
  Opustite se
- Istegnite prste na rukama
  Izdržite dok ne izbrojite do 5
  Opustite se
- „Povucite" sedište stolice
  Izdržite dok ne izbrojite do 5
  Opustite se
- Pritisnite laktove čvrsto uz telo
  Izdržite dok ne izbrojite do 5
  Opustite se
- Pritisnite snažno stopalima o pod
  Izdržite dok ne izbrojite do 5
  Opustite se

Opuštanje glave i vrata

Pustite da vam glava *padne* napred. Pokušajte da je ne povlačite naniže. Trebalo bi da osećate kako vam se, usled težine glave, istežu mišići stražnjeg dela vrata. Ponovite, dopuštajući da vam glava padne unazad, a zatim i levo i desno.

Navedene vežbe traju samo oko 30 sekundi i mogu da budu od izuzetne pomoći u ublažavanju napetosti, ili čak grča, koji ume da se javi

dok na ispitu za radnim stolom pišete pismeni rad. Ako ih radite između pitanja ili delova ispita, vežbe mogu da vam pomognu i da se „isključite" iz jedne teme i prebacite na sledeću.

Zagrljaji i bliskost

Mede Ketrin Kiting nacrtane u njenoj *Knjižici o zagrljajima*, pokazuju brojne različite načine na koje možemo zagrliti i biti zagrljeni. U stresnim periodima kakvi su ispitni rokovi, dodir drugih osoba može predstavljati izuzetnu podršku i mnogi studenti kažu kako im je važna bliskost s prijateljima ili ruka puna podrške prebačena preko ramena u trenucima kad osećaju krhkost ili emocionalnu iznurenost.

Vizuelizirajte zagrljaj

Čak i ako vam sigurnost zagrljaja nije dostupna u vreme ponavljanja gradiva (a neće biti ni u ispitnoj prostoriji), uvek možete da vizuelizirate zagrljaj.

Usvojite uobičajenu tehniku za smirivanje i opuštanje, sedeći na tihom i prijatnom mestu. Četiri ili pet puta lagano i duboko udahnite i izdahnite i pustite da utonete u stolicu, osećajući težinu sopstvenih udova.

Zamislite kako se srećete s dobrim prijateljem, pozdravljate se sa „zdravo" i razmenjujete osmehe, uz blag ali čvrst, topao zagrljaj. Ovaj prizor možete koristiti da biste se utešili i ohrabrili, tako što ćete ga vežbati pre ispita i primenjivati u ispitnoj prostoriji ukoliko osećate potrebu za malo podrške.

P-o-l-a-k-o, ali sigurno

Druga ideja za smirivanje u uslovima polaganja ispita jeste da se usredsredite na reč „polako". Zamislite da na tabli piše reč „polako". Izgovorite je u sebi – naravno, polako. Lagano udahnite. Zadržite dah na nekoliko trenutaka i potom polako izdahnite.

Usporivši disanje, usporavate rad srca. Na taj način ublažićete neprijatnosti usled plitkog disanja i nervoze od koje vam treperi srce.

Ovaj pristup možete koristiti da vam pomogne u čitanju uputstava na testovima, tako što ćete u sebi ponavljati „polako" dok prvi, a potom i drugi put, pažljivo iščitavate uputstva.

Dodiri posle kojih se osećate bolje

Ove tri ideje možete da upotrebite kako biste doprineli svom unutrašnjem dobrom stanju.

1. Gladite lice

Vrhovima prstiju obeju ruku vrlo blago gladite površinu lica. Počnite od čela, položivši vrhove prstiju na spoj obrva iznad nosa i povlačeći ih istovremeno blago preko čela. Radite to polako i ponovite pet puta.

Potom učinite isto, vrlo lagano povlačeći obe ruke

– preko očiju i očnih kapaka (5 puta),

– duž ivica nosa, naniže (5 puta),

– preko obraza, popreko (5 puta),

– preko jagodica, naniže preme bradi (5 puta),

– preko usta i usana (5 puta),

– preko jagodica i duž vrata (5 puta),

– od ušiju naniže (5 puta).

Verovatan rezultat biće osećanje smirenosti, a cela vežba ne oduzima više od nekoliko trenutaka.

2. Gladite čelo, ruke i dlanove

Samo jednom rukom blago gladite

– čelo,

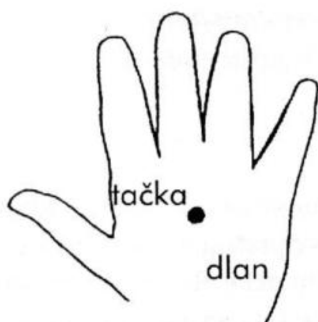
– unutrašnji pregib lakta na obema rukama, vodeći računa da uspostavljate potpun kontakt; dlanom jedne ruke gladite drugu ruku,

– dlanom blago gladite nadlanicu druge ruke; zamenite ruke.

Činite ovo polako i koliko god puta želite, onoliko često koliko vam odgovara. (Otkriveno je da blago dodirivanje ove tri telesne regije pruža maksimalnu utehu uznemirenoj deci ili deci ometenoj u razvoju, koja imaju specijalne emotivne potrebe.)

3. Pritisak na dlan

Na dlanu vaše ruke postoji tačka koja je pre više hiljada godina identifikovana kao jedan od telesnih meridijana i povezuje se s psihičkim blagostanjem.



Locirana je na sredini dlana, nekoliko centimetara ispod spoja trećeg i četvrtog prsta. Ako opipate malo kažiprstom druge ruke, otkrićete u dlanu mali usek u koji možete da utisnete prst. Ukoliko ste našli pravi usek, malo udubljenje u dlanu, to bi mesto trebalo da bude donekle osetljivo na pritisak, čak da malčice boli. Ako je tako, znači da ste pronašli pravu tačku.

Ideja je u tome da se ta tačka blago ali dosledno pritiska prstom kako bi se podstaklo osećanje opšteg psihofizičkog blagostanja. Ukoliko vam se to čini pomalo nategnuto, možete pritisak kombinovati s vizueliziranjem nekog prijatnog prizora ili ugodnog doživljaja. Na taj način možete da uspostavite vezu između diskretnog (vrlo dobro skrivenog) dela tela i druge senzacije koja vam se dopada (proces poznat kao „usidravanje").

Studenti koji imaju strah od letenja takođe su uspešno primenjivali ovu tehniku, u kombinaciji s brojnim drugim tehnikama kontrolisanja nervoze opisanim u ovom poglavlju.

VIZUELIZACIJA

Korišćenje vizuelizacije na četiri načina

Stvaranje predstave u svom umu (vizueliziranje) možete tokom učenja za ispite iskoristiti na najmanje četiri načina. Pri tom primenjujte iste one pokrete očiju naviše koji su opisani u Poglavlju IV, *Unapređivanje pamćenja.*

1. Memorisanje

Njegova upotreba je objašnjena u sklopu pamćenja i formiranja kartica s ključnim rečima za ponavljanje u Poglavlju III, *Planiranje ponavljanja.*

2. San kao cilj

Dankan Gudhju, britanski olimpijski šampion (prepoznatljive ćelave glave), još kao četrnaestogodišnjak rešio je da će jednog dana plivati na Olimpijadi. To je bila njegova meta, njegov cilj prema kojem je napredovao tokom godina napornih treninga. Zamišljao je kako će izgledati olimpijsko finale; kakav će biti bazen i kako će on osvojiti zlatnu medalju. U godinama koje su prethodile njegovom velikom uspehu, taj isti film mu se stalno vrteo u glavi. Taj san ga je vukao napred i pomogao da izdrži te godine, a samo takmičenje je izgledalo upravo onako kako ga je on neprestano zamišljao.

Ova upotreba sna kao cilja dobro je poznata mnogima koji se bave sportom. Svesni su da nisu samo sposobnost, tehnika, rešenost ili naporan rad ono što dovodi do uspeha, već da mora da postoji i ono „nešto“, onaj ključni faktor koji čovek nosi u sebi. Nije uvek jasno šta je to, ali san je izvesno jedan takav faktor. Stvaranje sopstvenog sna, vizueliziranje onoga što nameravate da postignete za sebe, može da postane vaša snažna motivacija za učenje.

3. Vizueliziranje polaganja ispita

Primenite neku od vežbi relaksacije da biste sebe doveli u sabrano, prijatno i opušteno stanje.

Zamislite sad sebe kako u istom sabranom i smirenom stanju polažete ispit.

Osećate se odlučno i samopouzdano. Vidite sebe za radnim stolom, u okruženju ispitne prostorije. Osećate se kao kod kuće, usklađeni s trenutkom, radite efikasno i dobro ste koncentrisani.

Što češće zamišljajte ovaj pozitivan, jasan i realističan prizor.

4. Vizueliziranje kao tehnika relaksacije

Ima mnogo načina korišćenja vizuelizacije u svrhu opuštanja. Nekoliko primera sledi na sledećim stranicama.

Stvaranje prizora u mašti

Sposobnost stvaranja prizora u mašti kao svog pribežišta u trenucima bliskog stresa može da bude vrlo korisna.

- Smislite prizor ili događaj u svom umu. Može biti stvaran ili imaginaran; iz prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti.

- Suštinske odlike tog prizora su podsticanje prijatnih osećanja sigurnosti, topline, mira.
- Na njega ne smeju da utiču loše poruke, nelagodne misli, bolne uspomene.
- Kreirajte u mašti najsnažniji mogući prizor. Zamislite scenografiju, boje, kretanje, sitne detalje. Jednako detaljno osluškujte zvuke povezane s prizorom. Osećajte taktilna iskustva povezana s trenutkom – temperaturu, vetar, osećaj sopstvenog tela, sve što dodirnete. Dodajte tome bilo koje ukuse ili mirise koji imaju veze s trenutkom.
- Za zamišljanje takvog prizora možda će vam trebati malo vremena. Možete rešiti da imate i više od jednog. Praktikujte da se nekoliko puta prisetite tog prizora i onda kad vam ne preti stres. Vežbom možete postići da ga vrlo brzo prizovete u pamet. Dovoljno je da svega nekoliko sekundi, najviše minut ili dva, boravite u tom prekrasnom zamišljenom svetu. Zatim se možete brzo vratiti u stvarnost, pribraniji nego što ste bili.

Ovu tehniku možete koristiti u najrazličitijim situacijama, npr. u ispitnoj prostoriji, dok stojite i čekate da se nešto desi. Drugi neće primetiti ništa sem, možda, spokojnog izraza na vašem licu.

Učeći je, međutim, možda ćete zaključiti da vam pomaže ako sedite u udobnoj fotelji ili ležite na krevetu i prethodno uradite neke od vežbi za opuštanje, kao što su disanje ili mišićna relaksacija.

Zamislite sebe u jednom od ova tri alternativna prizora

Možda želite da pokušate da sebe u mašti provedete kroz sve ove prizore, ili vam se jedan može učiniti privlačnijim od ostalih.

Prizor 1 – Istraživanje proplanka

Dolazite do suncem obasjanog proplanka u šumi. Šetate njime neko vreme, dovoljno dugo da biste našli najudobnije mesto za sedenje ili leškarenje. Spokoj, tišina i mir. Čujete zujanje insekata, osećate miris trave i divljeg cveća koje blista pod zrakama sunca što dopiru kroz već pomalo požutelo lišće drveća koje natkriljuje proplanak.

Prizor 2 – Sedenje pored brze reke

Sedite na obali brze reke. Mesto koje ste izabrali omogućava vam da sedite udobno, možda obgrlivši kolena, i gledate kako se bujica peni

i blista pred vašim očima. Posmatrate kako se vrtloži lišće koje je ponela i kako se potom smiruje u mirnijoj vodi blizu obale. Huk vodene mase vam zvoni u ušima i upija se u vaše biće. Svesni ste jedva primetnog povetarca koji vam miluje lice. Puštate da vas nosi bujica života, sjedinjavate se s njom i osećanjem unutrašnjeg blaženstva.

Prizor 3 – Leškarenje na plaži

Pružili ste se na zlatnom pesku prekrasne plaže. Pred vama se prostire duboki modri okean čiji talasi udaraju u pesak. Iza i pored sebe vidite palme koje se njišu na osvežavajućem vetriću. Nebo je bez oblačka i sunce prži. Toplo vam je, opušteni ste i dobro vam je. U vašem svetu je sve dobro.

Bez obzira na to koji prizor vizuelizirate, iz njega izlazite jednostavnim odbrojavanjem „5-4-3-2-1", usredsređeni na stvarnost koja vas okružuje, ali stabilnog duševnog raspoloženja. Možda nećete usvojiti nijedan od ova tri prizora jer vam se ne dopadaju, ili ste alergični na polen ili se nelagodno osećate u blizini vode ili vam ne prija izlaganje suncu. Ako je to slučaj, možete da *stvorite sopstveni prizor u svojoj mašti.*

Opuštanje u talasu boja

- Udobno se zavalite u stolicu ili pružite na krevet.
- Zatvorite oči i zamislite da ste providni i ispunjeni tečnošću u vašoj omiljenoj boji. Zamislite da je njena temperatura upravo ona najprijatnija. Ako niste sigurni u pogledu boje, odlučite se za neku od nijansi plave, npr. tirkiz ili akvamarin.
- Počnite od vrha glave, zamišljajući kako se tečnost polako sliva naniže i izlazi iz vašeg tela. Za to vreme zamišljajte kako svaki deo iz kojeg se izlila postaje lakši i oslobođen napetosti. Zamislite kako tečnost naposletku ističe kroz vrhove prstiju na vašim rukama i nogama, a vi ostajete s osećanjem opuštenosti. Ako je potrebno, ponovite. Kad se uspravite, krećite se isprva polako, da biste izbegli pojavu vrtoglavice.

Zamišljanje da su vam udovi topli i teški

Pošto ste naučili kakav je osećaj kad su mišići opušteni i kako da upotrebite svoju maštu da biste postigli stabilno duševno raspoloženje, u sledećoj vežbi možete da kombinujete ta dva pristupa.

Udobno ležeći ili sedeći, zamislite da su vam udovi veoma teški. Možda će vam biti lakše ako nakratko zatvorite oči i usredsređujete se na jedan po jedan deo tela, npr. desni dlan; podlaktica; nadlaktica.

Pošto osećate da su vam svi udovi otežali, zamislite da kroz njih struji toplota. Isključite iz toga predeo vrata (koji je često napet). Zamislite kako je vrat hladan i lak.

S praksom, ova vežba traje svega nekoliko minuta i može da se primenjuje u uspravnom sedećem stavu u ispitnoj prostoriji.

Netremično posmatranje kao relaksacija

Jednostavna meditativna tehnika podrazumeva netremično posmatranje *plamena sveće*. Zapalite sveću i sedite nekih metar-metar i po od nje. Netremice posmatrajte središte plamena – tačku tik iznad fitilja iznad koje kao da je vakuum u plamenu. Trepćite što je manje moguće, a dva do tri minuta takvog netremičnog posmatranja biće sasvim dovoljno pre no što zatvorite oči. Možda ćete iza sklopljenih kapaka neko vreme još uvek videti poigravanje plamena sveće.

Ako sedite u udobnoj stolici (fotelji), na jastučetu ili na podu, prekrštenih nogu, otkrićete da ova vežba pojačava vašu koncentraciju i uspokojava um. Pri tome možete slušati neku baroknu ili Mocartovu muziku, ili neku ambijentalnu muziku koja može da se nabavi u specijalizovanim prodavnicama i protkana je meditativnim, svetovnim ili duhovnim zvucima.

Netremično posmatranje *kretanja vode* drugi je osnovni način na koji se mnogi opuštaju. Sem posmatranja talasa koji se lome o obalu ili bujice koja juri preko stena, otkrićete da u velikom broju lekarskih ili zubarskih čekaonica primenjuju drugo terapeutsko sredstvo – akvarijum s ribama.

Znam da se mnogi vrlo zabrinuti ljudi potpuno smire pošto pola časa posmatraju kretanje tropskih ribica u akvarijumu. Reč je o dobro poznatom i uspešnom načinu da se odagna zabrinutost, pa ako imate mogućnosti da posmatrate neki akvarijum – učinite to.

Usredsređeno slušanje

Ova vežba se nadovezuje na odeljak *Vizueliziranje polaganja ispita* (str. 177), utoliko što potpomaže usredsređivanje pažnje u ispitnoj prostoriji. Pored toga, ona je, sama po sebi, vežba opuštanja. Cilj vežbe jeste razvijanje sposobnosti da slušate samo one zvuke koje želite da čujete

i, prema tome, da vršite određenu selekciju u vašem slušanju. Stoga, ako se spolja začuju potencijalno ometajući zvuci, vi ćete neometano održavati svoju koncentraciju. Čistač prozora zviždući; bruji kosilica (tipično za letnji ispitni rok); u blizini je građevina ili radovi na putu; nekom od kandidata je pozlilo; sve su to situacije koje vas neće ometati da savladavate prepreke na putu do svog cilja.

Vežba

- Provedite oko 60 sekundi slušajući spoljne zvuke, npr. zvuke saobraćaja, ptica, kiše ili vetra, glasove, korake na stepeništu.
- Narednih 60 sekundi slušajte zvuke koji dopiru iz sobe, npr. pucketanje radijatora, škripanje stolice, kucanje sata, kašalj.
- Još 60 sekundi slušajte zvuke iz neposrednog okruženja i one koji dopiru od vas, npr. disanje, šuškanje papira, škripu olovke, kašljucanje, škripanje stolice.

Ovo treće – naglašeno – osluškivanje treba da razvijete i potom upotrebite u ispitnoj prostoriji, da biste isključili zvuke koji dopiru iz sobe i izvan nje.

Vežbajte sposobnost takvog usredsređivanja na neposredno okruženje kao doprinos vašoj koncentraciji.

OTKRIVANJE OSTALIH PRISTUPA

Obratite se psihologu

Na većini koledža i visokoškolskih ustanova moguće je zakazati sastanak sa psihologom. Njegove usluge su uglavnom besplatne. Psihološko savetovanje je postalo veoma posećena služba i u postškolskom obrazovanju. Među ovim školskim psiholozima nalaze se i neki od najiskusnijih i najefikasnijih stručnjaka iz te oblasti, kojima možete da se obratite da vam pomognu u preovladavanju anksioznosti i svih životnih okolnosti koje je podstiču.

Potražite medicinsku pomoć

Cela ova knjiga posvećena je strategijama koje mogu da vam pomognu da se izborite s gradivom i ispitima oslanjanjem na sopstvene snage i podršku prijatelja i porodice. Međutim, katkada vas nervoza tako obuzme da postajete žrtva permanentnog stresa i ispoljavate simp-

tome kao što su mučnina, dijareja, nesanica i gubitak apetita. U takvim okolnostima važno je da posetite lekara.

Odlazak kod lekara

Možda možete da nađete nekoga s kim biste popričali u vezi sa svojim osećanjima i simptomima koje doživljavate. Ako u vašoj školi, koledžu ili fakultetu ne postoji psihološka služba, a nadam se da postoji, onda biste možda mogli da odete kod psihoanalitičara ili kliničkog psihologa koji će s vama porazgovarati o onome što vas muči.

Lekar može odlučiti i da vam prepiše neke lekove koji ne stvaraju zavisnost. Takođe, imate i mogućnost da se obratite nekom od brojnih stručnjaka za alternativno lečenje.

Alternativni pristupi zdravlju

Postoji mnogo alternativnih medicinskih pristupa koji mogu da budu od izuzetne pomoći u kontrolisanju nervoze. Među njima su svakako akupunktura, aromaterapija (upotreba aromatičnih ulja u terapiji) i refleksologija. Da biste pronašli ovlašćenog i efikasnog stručnjaka, posavetujte se sa profesionalnim udruženjima i poslušajte preporuke ljudi čijem mišljenju verujete.

Homeopatska pomoć

„Homeopatija predstavlja bezbednu alternativu jer leči celog čoveka – sve fizičke i emocionalne aspekte njegove ličnosti – i stoga igra važnu ulogu u povratku više holističkom pristupu zdravlju“, piše Miranda Kastro u svojoj knjizi *Kompletan homeopatski priručnik*.

Jedno od lekovitih sredstava koje homeopati mogu da vam prepišu za probleme vezane za ispite jeste *argentum nitricum* (Argent Nitz). Ali, neće to učiniti rutinski; moraćete najverovatnije da treperite od nervoznog uzbuđenja, patite od dijareje i imate impulsivne misli koje vas muče. Pre no što išta prepiše, homeopat uzima u obzir sve simptome, situaciju i vas.

Sisanje bombona...

Bombone ili gume za žvakanje mnogi kandidati koriste za vreme ispita. Najlakši način da vam se ne osuše usta jeste da sisate bombonu. Glukoza je naročito dobra i mnogi studenti u tu svrhu troše mentol-bombone.

Ključna tačka je zadržati pljuvačku u ustima, bombonama ili bez njih. Time što ne dozvoljavate da vam se osuše usta pomažete sebi da održite strahove na odstojanju.

... ili nošenje amajlije

Amajlija ili talisman je predmet za koji se vezuju sreća, sigurnost ili neke lepe stvari. Ako imate neki mali predmet, kao što je kamičak, koji uvek nosite sa sobom i dodirujete ili trljate povezujući ga sa sopstvenim psihofizičkim blagostanjem, to u vreme ispita može izuzetno da vam koristi. Možete ga upotrebljavati i između ili za vreme ponavljanja gradiva. Možete ga poneti sa sobom na ispit i u ispitnoj prostoriji ga staviti na sto ili držati u džepu.

Moja amajlija je komadić svetlozelenog mermera iz Irske koji sam dobio od prijatelja. Gladak je, prekrasnog ovalnog oblika, s konkavnim udubljenjima na obe strane. Irci ga nazivaju kamenom zabrinutih. Osećam da mi pomaže to što ga u novim ili stresnim situacijama imam uza se, bez obzira na to da li ga gledam ili ne gledam, dodirujem ili ne dodirujem njegovu glatku površinu. Deluje kao izvor ohrabrenja, a to je i suština same ideje talismana.

Možete napraviti sopstveni talisman, a možete ih imati i nekoliko, za slučaj da jedan zagubite.

VII

Angažovanje drugih osoba kao pomagača

DOGOVARANJE O POMOĆI

Ovo poglavlje sadrži uputstva za studente i one koji im pomažu (druge studente, prijatelje, roditelje, bračne drugove i ostale).

U celom tekstu se naglašava važnost *dogovora o pomoći* druge osobe. Dakle, ne zahtevajte pomoć niti je namećite drugima, već je tražite i nudite. Praktično, to bi značilo da vaš pomagač postavlja otprilike ovakva pitanja:

„Mogu li na neki način da ti pomognem?"

Takođe, to bi značilo da vi postavljate pitanje kao što je:

„Da li bi mogao da mi pomogneš oko...?"

To, isto tako, znači da bi odgovor na oba ova pitanja mogao da glasi „Ne", barem u početku, a da o vremenu i uslovima pružanja pomoći mora da se porazgovara. Pomagači mogu jasno izjaviti šta su spremni da ponude u vidu pomoći. Studenti mogu jednako jasno izjaviti koje su njihove potrebe (onda kad to znaju); pomagači im mogu pomoći da ustanove svoje potrebe, ukoliko sami nisu sigurni.

Reči koje mogu da pomognu i one koje to ne mogu

Pitao sam studente šta im je od onog što im govore roditelji, prijatelji ili drugi pomagači zaista pomoglo, a šta im ni najmanje ne pomaže. Rekli su mi:

Ne pomaže:	*(Slažete li se?)*
• To nije razlog za brigu.	________
• Razvedri se.	________
• Jesi li već jednom završio?	________
• Daj, saberi se.	________
• Moraš već jednom da prilegneš na učenje.	________

Takođe ne pomaže:	*(Slažete li se?)*
• Moraš da zagreješ stolicu.	________
• Sredi se.	________
• Uradi nešto i odmah ćeš se osećati bolje.	________
• Daj sve od sebe, nema ti druge.	________
• Ne brini.	________
• Kad dođe taj dan, biće sve u redu.	________
• Jesi li uradio domaći za sutra?	________
• Tvoj brat/sestra/rođak/prijatelj itd. nikad nije imao tih problema...	________

Pomaže:	*(Slažete li se?)*
• Mogu li na neki način da ti pomognem?	________
• Kako ide?	________
• Želiš li bilo kakvu pomoć?	________
• Kako se osećaš zbog svega ovoga?	________
• Reci mi ako mogu na bilo koji način da ti pomognem.	________
• Čini mi se da baš vredno učiš.	________
• Kao da ti teško pada da kreneš s učenjem.	________
• Ako hoćeš, propitaću te.	________

Odlike ovih komentara i pitanja su tendencija ka otvorenosti, nuđenje pomoći bez nametanja silom, saživljavanje sa osećanjima studenta.

Možda bi vama neki od komentara pod „ne pomaže" mogli da pomognu, i obrnuto. Nije važno. Važno je da razgovarate s potencijalnim pomagačem (ili više njih), tako da on(i) zna(ju) šta vama pomaže, a šta ne.

Rad sa drugim studentima i prijateljima

U prvim danima školovanja vam se verovatno često činilo da na neki način varate ako s drugim đacima prorađujete isto pitanje. Rad s drugima može biti od neizmerne pomoći, razume se, a napomene koje slede smišljene su tako da obezbede maksimalnu korist.

- Radite ono što jedan ili drugi dobro znate, tj. teme koje vam najbolje idu, za koje ste najviše zainteresovani, itd.

- Pažljivim slušanjem konstruktivno podržavajte jedan drugog; kažite prijateljima da su vam pomogli; izbegavajte teme koje podstiču nervozu.
- Sarađujte. Takmičarski duh podstičite na dobrobit svih, ali ne na bilo čiju štetu. Ne pokušavajte da na tuđ račun izgrađujete svoje samopouzdanje (otkrićete da neke vaše kolege u vreme ispita rade upravo to).
- Donosite zajedničke odluke koje vežu sve članove grupe. Ako ste se dobrovoljno, bez ikakve prisile, složili da nešto uradite, onda ste pred grupom odgovorni ako to niste uradili.
- Oformite grupe za vežbanje određenih tehnika, npr. tehnika relaksacije ili vizuelizacije u svrhu relaksacije. Redovno se sastajte i pomažite jedni drugima.

Korisne napomene za sve

- Pročitajte knjigu i naročito se dobro upoznajte s onim njenim delovima koji su od direktnog interesa i značaja za studenta.
- Prođite knjigu sa studentom, dogovarajući se oko primenjivih delova.
- Kada je student nervozan, nastojte da mu ne prenesete i sopstvenu nervozu. O *jednoj i drugoj* porazgovarajte s trećom osobom *ili* sa studentom, u trenucima kad je manje nervozan i voljan da sluša, *ili* uradite i jedno i drugo.
- Ne očekujte da student samo uči i ponavlja gradivo za ispite, jer to nije efikasan prilaz učenju, kao što je objašnjeno u ovoj knjizi.
- Jasno recite šta ste spremni da ponudite kao pomoć.
- Suština slušanja je u tome da budete pažljivi i prihvatate ono šta student kaže, bez pridikovanja ili davanja suda. Opravdavajući njegovo poverenje time što ga ne upoređujete ni s kim i zadržavate za sebe ono što vam kaže, omogućavate mu da se izrazi upravo onako kako oseća, misli i ponaša se.

Korisne napomene za roditelje

Don Dejvis, autor knjige *Povećajte maksimalno svoj učinak na ispitima*, ove napomene roditeljima dao je u vidu novinskog stripa na temu ispitnog stresa. Ovde ih donosimo s nekim manjim dopunama i upućivanjem na one delove njegove knjige u kojima su dodatno naglašeni ili pružaju više informacija.

- Pazite na eventualnu pojavu uobičajenih znakova stresa kao što su poremećaj sna, promene raspoloženja, gubitak apetita, oboljenja kože i želudačni poremećaji.
- Budite strpljivi i smireni u periodu pred ispitni rok. Nervoza je zarazna.
- Usvojite realističan stav o sposobnostima svoje dece. Ne očekujte previše, ali budite pozitivni i ističite akademske uspehe umesto neuspeha.
- Izbegavajte poređenja s uspešnim prijateljima ili rođacima. Pohvalite vredan rad jednako kao i uspeh i pokušajte da naglasite stvarni značaj ispita: nije sve u njima, niti su oni kraj svega. Pokažite interesovanje za dostignuća svoje dece koja nemaju veze sa školom.
- Pobrinite se da u kući postoji mesto na kome će student moći mirno da uči (vid. str. 27-28).
- U slučajevima ekstremnog stresa, potražite profesionalnu pomoć (vid. str. 181-182).
- Izbegavajte nuđenje nagrada u vidu novca, odeće ili automobila. Mladi ljudi mogu pomisliti da pokušavate da manipulišete njima, a mogu i da prestanu da se interesuju za učenje radi njega samog.
- Iznad svega, objasnite svom detetu da njegova vrednost počiva na kvalitetima koji nemaju ama baš nikakve veze s napredovanjem u školi.
- Pročitajte odeljak *Reči koje mogu da pomognu i one koje to ne mogu* (str. 185-186) i pronađite sopstvene reči koje najviše pomažu.

RAZGOVOR O VAŠEM PROBLEMU

Zamolite pomagača da vas pažljivo sasluša. Dogovorite se s njim o vrsti pomoći koju biste želeli. Razmotrite ove dve sugestije.

Slušanje bez reči

Zamolite partnera da ne govori ništa, već da vam jednostavno pokloni svoju punu pažnju. Zamolite ga da vas podstiče da razgovarate i pomoću neverbalnih znakova, tj. osmeha, klimanja glavom, kontakta očima, dodira i da vam dopusti da ispoljite sve emocije koje osećate.

Govorite onoliko malo ili mnogo koliko želite o bilo kom aspektu problema koji vam najviše okupira um. Možete da upotrebite delove

ove knjige da biste naglasili ono što govorite, ako tako želite. Vežba će vam omogućiti da saslušate sami sebe. Na kraju, možete da rezimirate osnovnu zabrinutost koju ste izrazili.

Slušanje i rezimiranje

Koristeći se navedenim pristupom, zamolite pomagača da bude jednako pažljiv i podsticajan u odnosu na vas. Ovaj put, pauzirajte u izlaganju da bi vaš pomagač mogao da rezimira činjenice i osećanja sadržana u onome što iznosite. Ako pomagač ne rezimira suštinski značaj onoga što ste rekli, pomozite mu tako što ćete ponavljati rečeno i dati mu još jednu priliku da to učini. Nastavite, služeći se ovim pristupom, sve dok ne uspete da izložite ceo svoj problem.

Latite se problema

Zajedno s pomagačem pređite četiri etape vežbe *rešavanje problema* (str. 140), upotrebljavajući jedan od dva gore-opisana pristupa *slušanja*. Pomagač radi s vama, etapu po etapu, da bi vam omogućio da shvatite šta možete da uradite u vezi s tim i na koji način. Isti pristup možete primeniti da biste uz razgovor prošli kroz *različite stepene nervoze* (str. 140).

Koristite s partnerom kartice za ponavljanje

Nacrtajte dijagram, formirajte zrakaste ili dijagramske beleške ili, pak, neke linearne beleške na osnovu ključnih reči.

Ponavljajte kartice nekih 15–20 minuta (najviše). Ponovo proverite da li ste razumeli i koliko se prisećate sadržaja kartice.

Podučavajte partnera o temi, dopuštajući – i podstičući ga – da vam postavlja pitanja. Kad poenta nije jasna, zastanite i objasnite je. Prorađujte temu sve dok je oboje ne savladate na opšte zadovoljstvo *ili* se ne dogovorite da se ponovo sretnete i nastavite s radom.

Podela tema s partnerom

Primer

Kati je iskoristila jednu koleginicu da s njom ponavlja gradivo, i to tako što su podelile teme među sobom, ponavljale ih samostalno i potom se sastajale da o njima prodiskutuju. U toj diskusiji iskrsavala su nova pitanja koja su dovodila do daljeg ponavljanja i udubljivanja u temu. Sistem je funkcionisao za obe.

Koristite partnera za brzo propitivanje

Učite u svojoj radnoj sobi određeno vreme, npr. pola sata. Potom zamolite partnera s kojim sarađujete da vas brzo propita o onome što ste ponovili. Naravno, više će vam pomoći ako partner ima nekog znanja o temi ili jasnih indikacija o tome koja pitanja da postavlja. Međutim, za vas je najvažnije da ovom vežbom razvijete sopstvenu fleksibilnost i spremnost na neočekivana pitanja. Drugačiji uglovi gledanja dodatni su bonus svojstven ovom metodu.

Koristite nekoga da vas testira

Dodatna opcija za *Primenu osnovnog metoda za ponavljanje* (str. 67-69) jeste da svom partneru objasnite šta čitate i učite. Alternativno, dajte mu svoje beleške i zamolite ga da testira vaše razumevanje. „Testiraj me" je jedan od najčešćih oblika pomoći druge osobe i korisno je kao i uvek.

KORIŠĆENJE VIŠE OD JEDNOG POMAGAČA PRILIKOM PONAVLJANJA

Vođenje seminara

U grupi od 3, 4, 5 ili 6 osoba, jedna objašnjava temu ostalima. Oni mogu da postavljaju pitanja, debatuju o vašim stavovima, daju sopstvene ideje, itd.

Ova tehnika se kod velikog broja studenata koje znam pokazala veoma uspešnom i oni je od srca preporučuju.

Ideju o ocenjivanju i komentarisanju rada drugih možete iskoristiti na više načina. Pogodni primeri su:

• seminarske prezentacije;

• tematski uvodi ili zaključci, pisani ili izrečeni;

• procena jasnoće i podataka na karticama za ponavljanje, naročito onim *s ključnim rečima* (str. 69-74). (Imajte na umu da ste većinu kartica pravili za sebe. Da biste ih prezentovali drugima, morate ih dopuniti);

• odgovori na pitanja, kratki ili u vidu teza. Svi imaju fotokopiju, u sebi ocenjuju, zatim glasno izriču te ocene i potom o njima diskutuju, što je naročito efikasno. (Ispitivači primenjuju iste tehnike kad se sastaju da bi utvrdili zajedničke kriterijume ocenjivanja.)

Zajedničko traženje mogućih rešenja

Odaberite temu ili pitanje sa više aspekata. Pitanja treba da uključuju solucije, posledice, rezultate, ili da od vas traže da ponudite objašnjenja.

Na sastanku grupe dogovorite se da jedna osoba beleži informacije. To može da bude pomoću kasetofona ili u vidu običnog zapisnika. Zapisničar je od suštinskog značaja ako želite da se zabeleži sve što je rekao neko od članova grupe.

Svaki član grupe, uključujući i zapisničara, ima mogućnost da ponudi sopstvenu soluciju, objašnjenje itd. Ideje bi trebalo da nailaze što je brže moguće. Sve moraju da budu zabeležene, koliko god se nekom iz grupe činile apsurdne ili smešne. Nijednom od članova grupe nije dozvoljeno da kritikuje ideje ostalih. Ako do toga dođe, zapisničar treba da interveniše i zaustavi onoga ko krši pravilo. Pošto se sve ideje zabeleže (zapisničar može povremeno davati rezime zabeleženog), ceo zapisnik se otvara za debatu, kritike i davanje ocena o vrednosti. Na ovaj način, sve ideje se čuju pre bilo kakvog ocenjivanja i celo pitanje dobija jednu širu perspektivu.

Ovo možete i sami. Kasetofon ili list papira je jedino što vam je potrebno da biste zabeležili sve što znate ili želite da znate o temi.

Držanje petominutnog predavanja

Pripremite temu nabrajajući glavne tačke koje želite da naglasite u odgovoru na pitanje. Govorite zatim o njima, ukratko, bez elaboriranja, detalja, digresije ili primera, tačno pet minuta.

Pozovite članove grupe da vam postavljaju pitanja. Svaki član može odjednom da postavi samo jedno pitanje. Vaši odgovori bi trebalo da budu kratki – jedna reč, fraza, jedna rečenica. Cilj je da maksimalno sudeluju svi i da se postavi veliki broj pitanja, čime se podstiče razmišljanje svakog člana grupe o zadatoj temi.

Formiranje sopstvene grupe za ponavljanje

Jedna starija studentkinja, Tili, bila je član seminarske grupe na drugoj godini studija. Mnogo su pomagali jedni drugima, formirali su grupu za ponavljanje i zajedno obrađivali teme u periodu pre ispita.

Jedna nagrađena studentkinja iz Trinidada radila je kao član grupe od osam studenata tokom celog perioda ponavljanja i deo postignutog uspeha pripisala je upravo tom grupnom radu.

Obe grupe su u radu koristile prilaze pomenute u ovom poglavlju i u poglavljima III i IV.

Odgovaranje na pitanja udruženim snagama

Kad se skupite kao grupa, zamisao je da se dogovorite o pojedinačnim pitanjima na koja ćete odgovarati. Budući da je važno da ono što vas brine formulišete u vidu pitanja, a ne samo izrazite kao „brigu", možda će svako poželeti da kaže šta ga tog časa brine i potom biti zamoljen da to formuliše kao pitanje.

Pitanja se postavljaju redom; ostali vam daju ideje, sugestije ili odgovore na pitanja. To vreme možete najbolje da iskoristite ako svi budu slušali odgovore na pitanja drugih (koji mogu da budu nebitni za njihovo sopstveno pitanje). Pobrinite se da svi dobiju priliku da se njihovo pitanje čuje, čak i ako ne dobiju odmah potpun odgovor. Svi imate drugu priliku na sledećem sastanku grupe.

LITERATURA

KNJIGE

Ansell, Gwen, *Make the Most of Your Memory,* National Extension College 1984.

Ashman, S. and George, A., *Study and Learn,* Heinemann 1982.

Barnes, R., *Succesful Study for Degrees*, Routledge 1992.

Bourner, T. i Race, P., *How to Win as a Part-Time Student,* Kogan Page 1990.

Bowness, Charles, *The Practice of Meditation,* Aquarian Press 1979.

Buzan, Tony, *Use Your Head,* BBC Publications 1989.

Buzan, Tony, *Use Your Perfect Memory*, Plume-Penguin 1991.

Castro, Miranda, *The Complete Homeopathy Handbook*, Macmillan.

Chapman, David, *GCESs: surviving the course*, Dextral Books.

Davies, Don, *Maximising Examination Performance: A Psychological Approach*, Kogan Page 1986.

Dunleavy, P., *Studying for a Degree – in the Humanities and Social Sciences*, Macmillan 1986.

Edwards, Dorothy, *Drawing on the Right Side of the Brain*, Souvenir Press 1981.

Fairbarn, G., and Winch, C., *Reading, Writing and Reasoning: A Guide for Students*, Open University Press 1991.

Freedman, M., and Hawkes, J., *Yoga at Work,* Element Books 1996.

Freeman, R., *Mastering Study Skills,* Macmillan 1982.

Hennesy, B., *Writing an Essay*, How To Books 1994.

Jensen, E., *Super Teaching,* Turning Point Publishing 1995.

Lorayne, H., *Improve Exam Results in 30 days*, Thorsons 1992.

Madders, J., *Stress and Relaxation: Self-Help Techniques for Everyone* (1988 edition). Macdonald Optima.

Marshall, L. and Rowland, F., *Guide to Learning Independently,* OU Press 1993.

Northedge, A., *Good Study Guide*, Open University Press 1990.

O'Connor, J. and Seymour, J., *Introducing Neuro-Linguistic Programming,* Mandala 1990.

Race, P. and Bourner, T., *How to Win as a Part-Time Student: Study Skills Guide*, Kogan Page 1990.

Rose, Colin, *Accelerated Learning,* Accelerated Learning Systems Ltd. Fifth edition 1991.

Rowntree, D., *Learn How to Study*, 1996.

Smith, A., *Accelerated Learning in the Classroom,* Network Educational Press Ltd 1996.

Smith, P., *Writing an Assignment,* How To Books 1997.

Wilson, D., *Instant Calm*, Penguin 1995.

Wilson, P., *The Little Book of Calm,* Penguin 1996.

AUDIO/VIDEO TRAKE

Davies, Don, *How to Conquer Exam Nerves: Maximising Examination Performance.*

Letts Study Guides: GCSE; A/AS level

„Lingo". BBC Publications 1991.

Longman Revise Guides, GCSE and A level.

Longman GCSE Pass Packs.

Wright, C., *The Exam Kit*, Letts Educational/Channel 4 1996.

Sadržaj

Spisak ilustracija

O biblioteci

IP **„Finesa“** pokrenula je biblioteku »UM« sa namerom da našoj čitalačkoj publici prezentira ekskluzivna svetska izdanja iz oblasti razvoja mentalnih sposobnosti. U njenim okvirima naći će se dela svetskih autoriteta koji pišu o razvoju učenja, pamćenja, kreativnosti...

Prvo kolo:

1. Toni Buzan – BRZO ČITANJE
2. Toni i Bari Buzan – MAPE UMA
3. Toni Buzan – SAVRŠENO PAMĆENJE
4. Lana Izrael, Toni Buzan – MOĆ DEČJEG UMA
5. Majkl Gelb, Toni Buzan – POUKA IZ UMETNOSTI ŽONGLIRANJA
6. Grejem Fuler – KAKO NAUČITI STRANI JEZIK
7. Dejvid Ejkres – KAKO POLOŽITI ISPIT
8. Toni Buzan – KORISTITE OBE HEMISFERE MOZGA

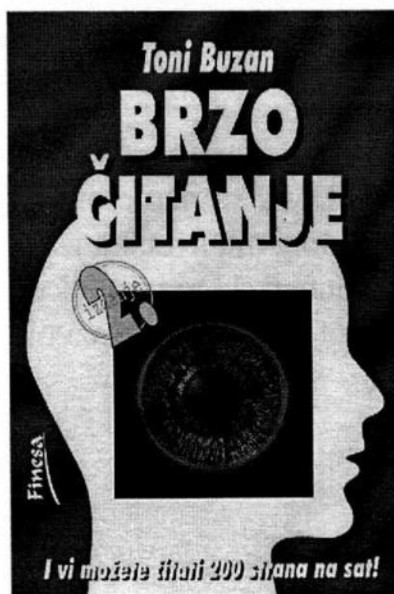
Biblioteka »UM«

Izdavač: **IP »Finesa«**

Rada Končara 1a, 11000 Beograd

tel. **011/437-127** (9-16 h); **011/428-536**

mob. **064/113 00 88**; **063/70 92 70** (8-22 h)



Tony Buzan:

Brzo čitanje

U ovoj knjizi iznet je revolucionarno nov metod uz pomoć koga možete drastično povećati svoju brzinu čitanja *(preko 200 stranica na sat)*, a da pri tome postignete bolje razumevanje i pamćenje nego pri klasičnom čitanju.

Knjiga sadrži testove i praktične primere koji omogućuju čitaocu uvid u napredak tokom savlađivanja tehnika brzog čitanja.

Biblioteka »UM«

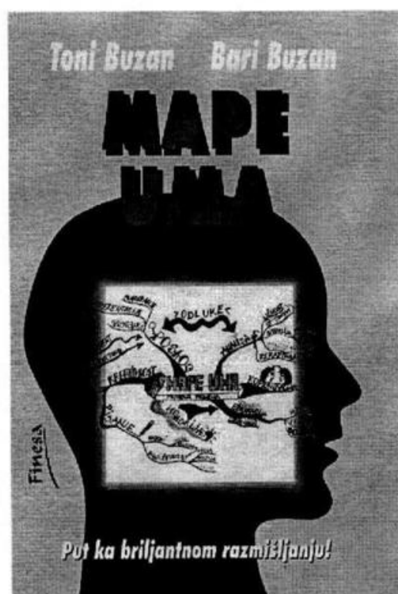
Izdavač: **IP »Finesa«**

Rada Konara 1a, 11000 Beograd

tel. **011/437-127** (9-16 h); **011/428-246** (8-22 h)

mob. **064/113 00 88; 063/70 92 70**

www.finesa.edu.yu



Toni i Bari Buzan:

Mape uma

Mape uma su sredstvo za kreativnu organizaciju misli koje nam pomaže da bolje iskoristimo neograničenu moć mozga. Koristeći slova, brojeve, boje, linije, crteže – sa lakoćom i uživanjem – postižemo izuzetne rezultate u poslu, kreativnom razmišljanju, pripremanju predavanja i prezentacija, hvatanju beležaka, donošenju odluka, rešavanju problema, i naročito – u pamćenju i učenju.



Tony Buzan:

Savršeno pamćenje

Potencijal ljudske memorije je prakt čno neograni en! Međutim, da li znate kako da taj potencijal iskoristite na najbolji način?

Ova izvanredna knjiga vam pruža mogućnost da naučite memorijske tehnike koje možete da upotrebite u svim oblastima mentalnog funkcionisanja *(koncentracija, učenje, ispiti, prezentacije, strani jezici, kreativno razmišljanje...).*

Biblioteka »UM«

Izdavač: **IP »Finesa«**

Rada Konara 1a, 11000 Beograd

tel. **011/437-127** (9-16 h); **011/428-246** (8-22 h)

mob. **064/113 00 88**; **063/70 92 70**

www.finesa.edu.yu



Lana Izrael, Tony Buzan:

Moć dečjeg uma

– postanite genije na brzaka

Revolucionarni metod mapiranja uma za **decu** i **odrasle**!

Ova knjiga vas na lak, zabavan i jednostavan način uvodi u svet izvanrednog pamćenja i kreativnog razmišljanja.

Manje učenja, a bolje ocene!

Previše dobro da bi bilo istinito? **Ne**, previše dobro ***i*** istinito!

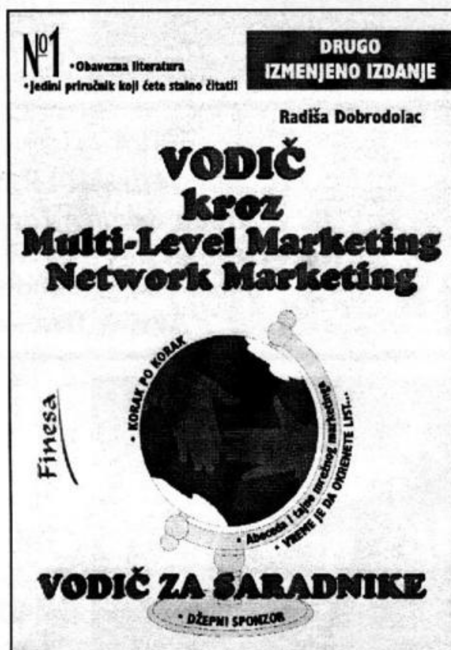
MLM – VODIČ ZA SARADNIKE

Radiša Dobrodolac

Najkompletnija knjiga o **MULTI-LEVEL** ***(Network)*** **MARKETINGU**, odnosno mrežnom sistemu plasmana roba i usluga.

Ovde možete naći precizne informacije o osnovama i metodologiji rada u MLM-u, i naučiti sve FINESE ovog posla. Praktični, upotrebljivi saveti. Ako sledite postupak i preporuke, vaš uspeh ne može izostati!

Prva knjiga o MLM-u objavljena kod nas. Obavezna literatura u svim Network (MLM) kompanijama.



IP **„Finesa“** pokrenula je biblioteku »MISAO« kako bi našoj čitalačkoj publici približila najvažnija svetska dostignuća u istraživanju fenomena razmišljanja i njihovoj primeni u svim oblastima ljudske egzistencije – pre svega u domenu posla i učenja. U prvom kolu biblioteke naći će se mahom dela jednog od najvećih svetskih autoriteta za razmišljanje – Edvarda de Bona.

Prvo kolo:

1. Edvard de Bono – ŠEST ŠEŠIRA ZA RAZMIŠLJANJE
2. Edvard de Bono – PETODNEVNI KURS RAZMIŠLJANJA
3. Edvard de Bono – LATERALNO RAZMIŠLJANJE
4. Edvard de Bono – LOGIKA VODE

Biblioteka »MISAO«

Izdavač: **IP »Finesa«**

Rada Končara 1a, 11000 Beograd

tel. **011/437-127** (9-16 h); **011/428-246** (8-22 h)

mob. **064/113 00 88**; **063/70 92 70**

www.finesa.edu.yu



Edvard de Bono

Šest šešira za razmišljanje

Stavite crni šešir za kritičko stanovište, ili žuti za sunčani optimizam! Zeleni šešir pruža obilje kreativnih ideja! Pod belim sagledajte činjenice, a pod crvenim izrazite osećanja! A onda osmislite čitav dijapazon mogućih rešenja, razvrstajte ih – nebesko-plavi šešir će vam omogućiti nepristrasan pogled na stvari.

Rezultati će biti iznenađujuće efikasni!

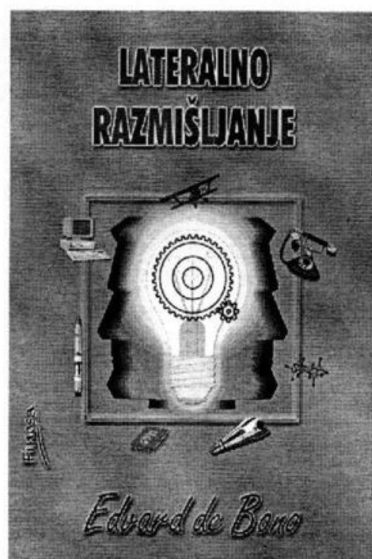
Biblioteka »MISAO«



Edvard de Bono

Petodnevni kurs razmišljanja

Edvard de Bono je pionir međunarodno poznatog sistema lateralnog razmišljanja. U ovoj knjizi nudi nam seriju jednostavnih, ali podsticajnih problema za razmišljanje koji ne iziskuju nikakvo specijalno znanje niti poznavanje matematike. Problemi su smišljeni tako da čitaocu omogućavaju da pronađe sopstveni stil razmišljanja i otkrije njegove vrline i mane, kao i potencijalne metode koje nikada ne koristi. Nije uvek važno biti u pravu – i greška može da bude putokaz do pravog rešenja.



Edvard de Bono

Lateralno razmišljanje

Edvard de Bono ne tvrdi da je izumeo ovaj mentalni proces, ali ga je svakako prvi opisao. U svom originalnom prikazu tog procesa, on namerno koristi lateralni pristup (s podsticajnim vizuelnim primerima u jednom poglavlju) da bi objasnio prirodu lateralnog razmišljanja.

Ovo je pionirska i sugestivna knjiga, delo naučnika i istraživača koji izuzetno – i veoma jasno – misli svojom glavom.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

159.953

EJКРЕС, Дејвид
Kako položiti ispit: kako da se organizujete, pripremite i verujete u uspeh / Dejvid Ejkres; [prevodilac Tanja Milosavljević]. - Beograd: Finesa, 2001 (Beograd: Caligraph). - 195 str.: ilustr.; 24 cm

Prevod dela: Passing Exams Without Anxiety / David Acres. - Tiraž 500. - Bibliografija: str. 193-194

ISBN 86-82683-13-X

37.025
а) Учење - Методи

ID = 89293836



Uspeh na ispitima nije samo rezultat vaših intelektualnih sposobnosti. On zavisi od vašeg ponašanja, od vaših osećanja, od sposobnosti da procenite situaciju i da se uklopite u realne rokove.

U ovoj knjizi naći ćete metode uz pomoć kojih ćete lakše izlaziti na kraj sa gradivom. Naučićete kako da organizujete svoje vreme, kako da svoju energiju iskoristite na najbolji način, a da nervozu pretvorite u usredsređenost.

Na osnovu autorovih saveta i tehnika možete uvećati svoje samopouzdanje i motivaciju za učenje, razviti svoju sposobnost pamćenja i gotovo eliminisati zaboravljanje.

Svaki ispit može se položiti sa lakoćom i zadovoljstvom!

VAŠ IZDAVAČ

Finesa

Beograd, Rada Končara 1a

011/437-127 064/113 00 88 063/70 92 70

www.finesa.edu.yu